



## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

### HIVER 2026



La Compagnie des Jeunes Retraités (CJR)  
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC G1G 4W7  
418 626-2828  
<https://www.cirquebec.org/>



# RE/MAX HORIZON

AGENCE IMMOBILIÈRE | FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUÉBEC 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](http://www.jslessard.com)

[jslessard\\_remax@hotmail.com](mailto:jslessard_remax@hotmail.com)

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



Suivez-moi sur Facebook

Jean Sébastien Lessard  
COURTIER IMMOBILIER  
RE/MAX HORIZON

## TABLE DES MATIÈRES

• MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION	page 4
• DATES D'INSCRIPTIONS	page 5
• ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS	page 5
• PROCÉDURES POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE	page 6
• RENSEIGNEMENTS PERSONNELS	page 6
• LIEUX ET ADRESSES DE NOS ACTIVITÉS	page 7
• PROCÉDURE DE REMBOURSEMENTS	page 8
• SAVIEZ-VOUS QUE ?	page 9
• TOUS AZIMUTS	page 11
• ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES	page 12
• ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS	page 17
• ACTIVITÉS SOCIALES	page 22
• ACTIVITÉS – SORTIES D'UNE JOURNÉE	page 25
• ACTIVITÉS – VOYAGES	page 30
• CALENDRIER DES ACTIVITÉS	page 33



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

**CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Céline Bédard	Présidente	Lucie Grégoire	Administratrice
Michel Guimond	Vice-président	Gaston Lafleur	Administrateur
Alain Demers	Trésorier	Simonne Laforest	Administratrice
Pauline Jobidon	Secrétaire	Diane Pelletier	Administratrice
Jacques Thibault	Registraire		

**DIRECTION GÉNÉRALE**

Caroline Tremblay	Directrice générale	418 626-2828
Claire Langevin	Bénévole	418 626-2828
Francine Labrecque	Adjointe adm. et financière	418 626-2828

**COMITÉ DE LA PROGRAMMATION ET DU SUIVI DES ACTIVITÉS**

Caroline Tremblay	Directrice générale	418 626-2828
Renée Masson	Adjointe CPSA	418 634-5354
Josée Roberge	Adjointe à la programmation	josee.robergejr@gmail.com

**CORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS**

**Tous Azimuts**

Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
Hélène Lemelin	Adjointe	418 624-9594

**Événements corporatifs**

Gaétan Bourbeau	Collaborateur logistique	418 628-5791
-----------------	--------------------------	--------------

**Activités culturelles et éducatives**

Michelle Nadeau	Coordonnatrice	418 624-8944
Poste vacant	Adjoint(e)	

**Activités Santé, plein air et sports**

Caroline Tremblay	Coordonnatrice par intérim	418 626-2828
Marie Simard	Adjointe par intérim	418 929-8870

**Activités sociales**

Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Claire Langevin	Adjointe	418 955-1076

**Activités - Sorties d'une journée avec agence**

Lise Dubé	Coordonnatrice	418 915-4503
Anne Picard	Adjointe	418 803-8130

**Activités Voyages**

Rose-Marie Cloutier	Coordonnatrice	418 653-3328
Joan Leclerc	Adjointe	418 651-3959

**Comité Milieu de Vie**

Éric Legardeur	Responsable	367 383-1228
----------------	-------------	--------------

**Comité VAD (Vieillissement actif dans la dignité)**

Jean-Guy Lebel	Responsable	418 626-2440
----------------	-------------	--------------

**Communications**

Céline Bédard	Poste vacant par intérim	
---------------	--------------------------	--

**Ombudsman : Rosaire Roy, 418 663-7332 – [rosroy@videotron.ca](mailto:rosroy@videotron.ca)**

Envoyer un courriel à l'un des membres du CA : <http://www.cirquebec.org/contact>

Pour toute information au sujet de la CJR :

Caroline Tremblay, directrice générale, 418 626-2828 / [coordcjr@gmail.com](mailto:coordcjr@gmail.com)

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

## DATES D'INSCRIPTIONS

### **Inscription des membres :**

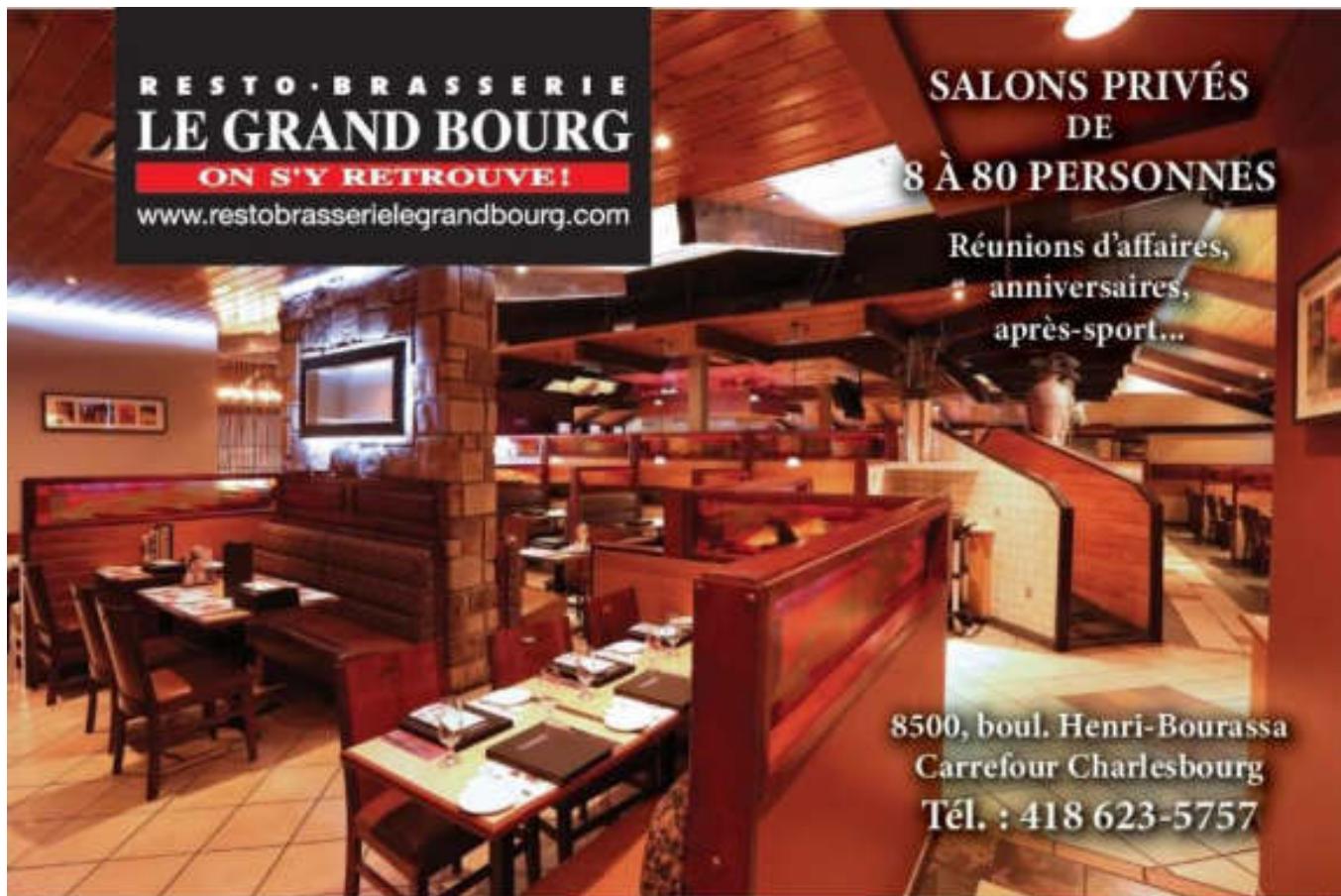
L'inscription en ligne aux activités débutera **mardi 6 janvier 2026**, à compter de 9 h.

### **Inscription des non-membres moyennant un frais supplémentaire :**

Afin de privilégier nos membres, l'inscription pour les non-membres ne sera offerte que 5 jours plus tard, soit à partir du **11 janvier 2026**.

## ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

Date	Événement	Lieu
27 février 2026 (18 h)	Soirée reconnaissance des bénévoles	Centre communautaire du Plateau
25 mars 2026 (13 h 30)	Assemblée générale annuelle	Centre communautaire du Plateau



## **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 <http://www.cjrquebec.org/>, 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. Si vous avez oublié votre numéro de compte (communément appelé numéro de membre), communiquez avec le registraire pour récupérer votre numéro de membre plutôt que d'en créer un nouveau.

**Les coûts d'inscription** aux 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 à utiliser la plateforme, nous vous invitons à consulter le guide en cliquant sur **AIDE** que vous retrouvez sur le site WEB ou vous pouvez communiquer avec nos ressources :

ADHÉSION, RENOUVELLEMENT ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS	UTILISATION DE LA PLATEFORME
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Jacques Thibault</b>, registraire : 418 849-5693</li><li>• <b>Claire Langevin</b>, adjointe registraire : 418 955-1076</li><li>• <b>Caroline Tremblay</b>, directrice générale : 418 626-2828</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Louise Giroux</b> : 418 622-1093</li></ul>

## **RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

L'adhésion des membres et l'inscription aux activités se font sur notre plateforme d'inscription, via notre site WEB (<http://www.cjrquebec.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 une 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**

Amphithéâtre Cogeco de Trois-Rivières	100, Avenue Des Draveurs, Trois-Rivières QC
Arpidrome	750, rue de la Sorbonne
Camping Ile Melville	1900, avenue Melville Shawinigan Qc / 819 536-7155 poste 25
Casino de Charlevoix	183, rue Richelieu, La Malbaie, Qc
Centre communautaire Bon Pasteur	425, rue du Bienheureux Jean XXIII
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CCC)	7575, boulevard Henri-Bourassa
Centre communautaire Du Jardin, salle Desjardins (BRIO)	4225, rue des Roses, Québec
Centre communautaire Du Plateau	8815, rue Jean-Paquin
Centre communautaire Ferland	1600, 8 <sup>e</sup> Avenue, Québec
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)
Halles Fleur de lys	245, rue Soumande
Patro de Charlesbourg	7700, 3 <sup>e</sup> Avenue est, Québec
Patro Roc-Amadour	2301, 1 <sup>ère</sup> Avenue, Québec
Resto Brasserie Le Grand Bourg	8500, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg
Restaurant Chez Harry	1190, boulevard Louis XIV (centre d'achat Bourg Royal)
Restaurant La Sagamité	10, boulevard Bastien, Wendake
Stationnement église Sainte-Cécile (Côté nord)	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)
Théâtre le Capitole	972, rue St-Jean Québec

**La CJR vous souhaite une douce saison d'hiver, pleine de chaleur et de beaux moments...**

## PROCÉDURES DE REMBOURSEMENTS

**Le membre doit aviser le responsable de l'activité pour toute annulation de participation à une activité hebdomadaire ou ponctuelle.**

**La Compagnie des Jeunes Retraités** accorde un remboursement complet lorsque :

- l'activité est annulée par la CJR;
- le participant n'a pas les prérequis pour suivre le cours ou l'activité;
- le participant ne peut pas participer à l'activité à la date reportée par la CJR.

**Si un participant abandonne une activité hebdomadaire** après la 2<sup>e</sup> semaine de l'activité ou durant la session, aucun remboursement ne sera accordé.

À l'exception de :

Si l'abandon résulte d'une raison majeure (exemple une maladie ou une blessure), un remboursement pourra être accordé au prorata des jours non utilisés (*il se peut qu'une pièce justificative soit exigée*). Un frais d'administration de 5 \$ sera retenu sur le remboursement.

**Si un participant annule son inscription à une activité** qui a lieu à une date précise dans une saison de la programmation :

- un remboursement sera accordé lorsque le participant annule son inscription avant 10 jours ouvrables précédant la tenue de l'activité et un frais d'administration de 5 \$ sera retenu sur le remboursement;
- un remboursement sera accordé si le membre annule son inscription et réussit à être remplacé prioritairement par un membre inscrit sur la liste d'attente.

Aucun remboursement n'est accordé sur la cotisation annuelle. De plus, il n'y a pas de remboursement pour les frais d'inscription à des activités de 5 \$ et moins.

La présente procédure ne s'applique pas aux sorties d'un jour et aux voyages qui font l'objet d'ententes avec des agences ou grossistes de voyages.



## SAVIEZ-VOUS QUE ?

### • CODE QR

Pour faciliter votre accès à notre site WEB, la CJR s'est dotée d'un code QR. Ce code apparaîtra dorénavant dans nos documents. Le voici :

 <small>Devenez membre de la CJR</small>	<p>Vous pouvez y avoir accès avec votre téléphone, en ouvrant l'application « appareil photo ». Il suffit de numériser (scanner) le code. Lorsque l'écran affiche le lien web, vous touchez pour ouvrir. Ce code vous mènera vers le formulaire d'adhésion et vers le site WEB.</p>
--	---

### • SITE WEB

Le site WEB de la CJR a changé d'adresse, afin d'éliminer toute ambiguïté auprès des citoyens de la Ville de Québec concernant la possibilité de devenir membre. De plus, puisque le territoire sur lequel la CJR offre des activités dépasse parfois l'arrondissement de Charlesbourg, cette modification nous semblait justifiée. L'adresse du site est maintenant : <https://www.cjrquebec.org/>

Précisions pour accéder au site WEB **réservé aux membres**, il suffit de :

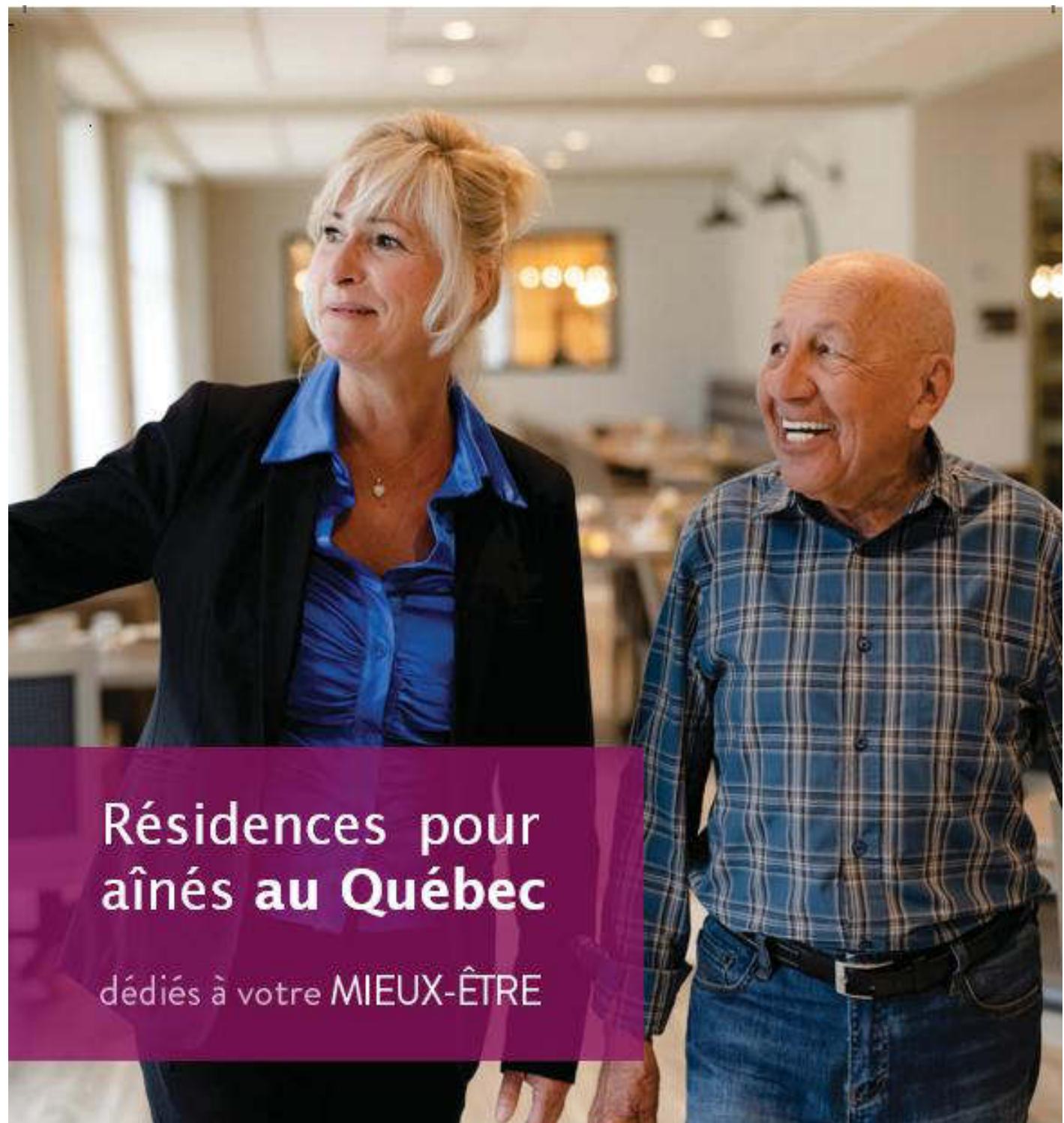
 <small>Connexion membre</small>	Se connecter à la Plateforme CJR
 <small>CONNEXION</small>	Inscrire son numéro de membre et son mot de passe
 <small>SITE WEB CJR</small>	<p>Vous serez alors sur la page d'accueil <b>réservée aux membres</b> et, en plus des informations « grand public », vous aurez accès :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Au Conseil d'administration</li><li>- Au formulaire pour devenir bénévole</li><li>- À toutes les publications: infolettres, programmations, InfoCJR, etc....</li><li>- Aux souvenirs (photos accumulées au cours des dernières années)</li></ul>

### • RETOUR AU CENTRE COMMUNAUTAIRE EN JANVIER 2026

À compter du 5 janvier, nous retournons dans les locaux au Centre communautaire du Plateau (8815, Jean-Paquin) puisque les travaux sont presque terminés. La Ville de Québec nous a informés qu'il pourrait y avoir quelques inconvénients mineurs au cours de l'hiver, mais elle nous a garanti que les locaux seront sécuritaires. Nous faisons donc appel à votre collaboration et à votre tolérance pendant cette période de transition. Le personnel du bureau administratif sera présent pour répondre à vos questions ou pour prendre vos commentaires s'il y a lieu. Tout est mis en place pour la bonne marche des activités. Advenant des changements temporaires affectant les activités, nous communiquerons avec vous à l'aide de la messagerie CJR. Assurez-vous de bien lire les courriels envoyés.

Merci !

Céline Bédard, coordonnatrice des communications par intérim et présidente CJR.



## Résidences pour aînés au Québec

dédiés à votre MIEUX-ÊTRE



**CHARTwell**

Chez Chartwell, nous priorisons l'humain.  
Nous veillons à la santé, au bonheur et au bien-être  
des aînés au sein de nos résidences.

1 844-478-6473 | [Chartwell.com](http://Chartwell.com)

## **TOUS AZIMUTS**

**« Il ne faut pas permettre au temps de s'ennuyer avec nous. »**

**Tous Azimuts, toujours là, vous invite à participer en grand nombre et c'est avec le même plaisir que nous vous livrons ces rendez-vous hivernaux afin de socialiser.**

**Bienvenue à tous !**

---

### **LA ST-VALENTIN : STYLISME ET BIEN-ÊTRE : DÎNER-CONFÉRENCE À LA CARTE**

Conférencière : Mme Mélissa Cauchon, styliste  
Date et heure : Samedi 14 février 2026 à 11 h  
Endroit : Resto Brasserie Le Grand Bourg  
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre (repas au frais de chacun)  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 35

---

### **JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES : DÉJEUNER-CONFÉRENCE À LA CARTE**

Conférencier : M. Jean-Claude Bellavance, Histoire de la Croix-Rouge  
Date et heure : Dimanche 8 mars 2026 à 9 h 30  
Endroit : Restaurant La Sagamité  
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre (repas au frais de chacun)  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 35  
*Ascenseur sur place et stationnement gratuit*

---

### **CONFÉRENCE : LE RESPECT MUTUEL**

Conférencière : Mme Nadia Laliberté  
Date et heure : Lundi 13 avril 2026 à 13 h 30  
Endroit : Centre communautaire du Plateau  
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 50

---

### **CONFÉRENCE : LA DÉCOUVERTE DU JAPON**

Conférencier : M. Philippe Mercier  
Date et heure : Lundi 20 avril 2026 à 13 h 30  
Endroit : Centre communautaire du Plateau  
Coût : 5 \$ membre / 10 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 50

---

### **APRÈS-MIDI LUDIQUE CHEZ RANDOLPH AVEC ANIMATEURS CHEVRONNÉS**

Date et heure : Dimanche 26 avril 2026 à 13 h 30  
Endroit : Les Halles Fleur de Lys  
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre (1 rafraîchissement inclus)  
Nombre de places : Maximum 25

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

## ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES

### **BRIDGE**

Période d'activité : Le vendredi, du 16 janvier au 8 mai 2026 (Congé férié 3 avril) (17 semaines)  
Horaire : De 13 h à 16 h 30 (**ne pas se présenter avant 12 h 15** et maximum à 12 h 50)  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11  
Coût : 4 \$ pour les membres / 5 \$ pour non-membres (payable à la fois)

Tournoi Claude Charbonneau : Vendredi 8 mai 2026, salles SS-112 et RC10-RC11

C'est une activité conviviale et inclusive. Elle est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange et de partage. Cela permet de développer pour chacun d'eux un sentiment d'appartenance.

Pour jouer au bridge en salle, cela nécessite une connaissance suffisante du bridge duplicata. Qui plus est, il serait préférable de se présenter en salle avec un(e) partenaire. Sinon, communiquer avec le responsable qui se fera un plaisir de vous en trouver une personne.

Responsable : **Yves Lemay**, 418 655-3708 / courriel : [yves.lemay33@gmail.com](mailto:yves.lemay33@gmail.com)

---

### **CLUB DE LECTURE « LA BOÎTE À LIVRES »**

Période d'activité : Le mardi, du 13 janvier au 19 mai 2026 (**aux 2 semaines**) (10 semaines)  
Heure : De 13 h 30 à 15 h 30  
Endroit : Chalet La Planque  
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 15 / minimum 10  
Matériel : Bouteille d'eau, calepin et crayon ainsi qu'un livre personnel ou un choix de groupe

Activité spéciale : Plaisirs partagés lors de la clôture de l'activité en mai 2026

### **PAPOTER, PLACOTER, PARCOURIR, PARTAGER**

Venez passer une saison d'hiver avec nous à découvrir de nouveaux auteurs, partager vos lectures et explorer de nouvelles conquêtes avec Plume d'argent. Des lecteurs qui ont appris à naviguer dans ces flots vers l'inconnu et à apprécier ces trésors de découvertes; embarquez dans ces voyages d'auteurs qui nous transportent vers d'autres horizons. Il y a du feu dans la cheminée, couvrons-nous de nos petites laines, entourons-nous de livres et placotons.

Responsable : **Plume d'argent**, 418 667-5297 (Pauline Jobidon) / [jobidonp@gmail.com](mailto:jobidonp@gmail.com)

---

## **ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)**

### **CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE**

Période d'activité : Le mercredi, du 14 janvier au 1<sup>er</sup> avril 2026 de 9 h 30 à 11 h 30 (12 semaines)  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112  
Coût : 30 \$ membre / 45 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 40  
Matériel : Vous apportez laine, aiguilles ou crochet requis pour votre projet

Avec le soutien des conseillères et autres membres du Club, vous pouvez débuter votre apprentissage, décoder un patron, résoudre une difficulté particulière, échanger des patrons et astuces.

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

---

### **CLUB DE WHIST CJR**

Période d'activité : Le jeudi, du 15 janvier au jeudi 30 avril 2026 de 13 h à 16 h 30 (15 semaines)  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11  
Coût : 4 \$ membre / 5 \$ non-membre (payable à la fois)  
Nombre de places : Maximum 100

Tournoi : Le 30 avril 2026

Le Whist CJR est un jeu d'équipe de 4 joueurs dans lequel des partenaires compétitionnent. Un capitaine est désigné pour chaque table. Les trois autres joueurs sont choisis au hasard. C'est agréable, intéressant, convivial et pas trop compliqué.

L'équipe de Whist CJR, composée de Lise Dubé, Sonia Leclerc, Kathleen O'Malley, Diane Pageau et Claude Charbonneau, vous attend pour que vous vous amusiez ensemble et ayez du plaisir.

Responsable : **Claude Charbonneau**, 418 623-2863

---

### **COURS D'ESPAGNOL**

Période d'activité : Du lundi 12 janvier au mercredi 1<sup>er</sup> avril 2026 (12 semaines)  
Quand : **Conversation de base** : lundi de 13 h à 15 h (prérequis: conversation 1)  
**Débutant 1** : le mardi de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 1)  
**Conversation avancée** : le mercredi de 13 h à 15 h (prérequis : conversation 3)  
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle de cours)  
Coût : 130 \$ membre / 166 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 12 / minimum 8

Débutez l'exploration de l'espagnol, langue souvent utilisée lors de nos voyages à l'extérieur. Pour les plus aguerris, les ateliers de conversation permettent de poursuivre son apprentissage et de pratiquer en groupe, ce qui amène des échanges instructifs et souvent inattendus. Joignez-vous à nous !

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

Professeur : **Dionisio Garcia**

## **ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)**

### **DO YOU SPEAK ENGLISH (Atelier de conversation anglaise)**

Période d'activité : Du lundi 12 janvier au jeudi 23 avril 2026 (férié 6 avril) (14 semaines)

Présentiel : **Intermédiaire 1** : lundi de 9 h 30 à 11 h 30 (Chalet la Planque)

**Débutant** : lundi 13 h à 15 h (Chalet la Planque)

**Intermédiaire 1** : mardi de 9 h 30 à 11 h 30 (Arpidrome RC03)

**Intermédiaire 2** : mardi 13 h à 15 h (Arpidrome RC03)

**Débutant** : mercredi 9 h 30 à 11 h 30 (Chalet la Planque)

**Intermédiaire 1** : jeudi 13 h à 15 h (Chalet la Planque)

Endroits : Arpidrome et Chalet la Planque

Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum total de 78, pour un maximum de 12 par groupe

Virtuel : **Intermédiaire 1** : jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum 6

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants(es) 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 les heures.

Responsable : **Yvan Coats**, 418 564-4718, courriel : [yvan\\_coats@hotmail.com](mailto:yvan_coats@hotmail.com)

Adjointe : **François Vidal**, 418 844-3971, courriel : [franvidal@hotmail.com](mailto:franvidal@hotmail.com)

---

### **GÉNÉALOGIE POUR TOUS**

Période d'activité : Le lundi, du 12 janvier au 30 mars 2026 (férié 6 avril) (12 semaines)

Heure : De 9 h 30 à 11 h 30 (**heure de fin à respecter**)

Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-109

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

Nombre de places : Maximum 10 / minimum 8

Matériel requis : Ordinateur portable seulement –une tablette n'est pas recommandée

La généalogie est la science auxiliaire de l'histoire, qui a pour objet, la recherche des ancêtres ainsi que l'étude de la composition d'une famille. Nous formons un groupe d'entraide et d'échange en généalogie ouvert autant aux débutants qu'aux initiés. **Il ne s'agit pas de cours de généalogie, mais d'aide à la recherche. Il faut donc déjà avoir débuté sa généalogie et avoir une connaissance suffisante de l'utilisation d'un ordinateur.** Venez découvrir avec nous vos ancêtres et partager vos expériences.

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

---

## **ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)**

### **GROUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEND'AIR**

Période d'activité : Le vendredi, du 16 janvier au 22 mai 2026 de 12 h 30 à 17 h (férié 3 avril)

Endroit : Chalet la Planque

Coût : 20 \$ (19 semaines)

Nombre de places : Maximum 8

Pour une dixième année, le groupe instrumental Les Légend'Air tiendra son activité hebdomadaire. Vous êtes guitariste, violoniste ou accordéoniste et désirez vous joindre au groupe ? Vous êtes bienvenu que vous jouez à la note ou à l'oreille. Venez vivre avec les membres du groupe des bons moments de plaisir et de détente tout en faisant revivre ces airs du passé qui nous ont tant fait danser.

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

---

### **LES LUNDIS CHANTANTS**

Période d'activité : Le lundi, du 12 janvier au 30 mars 2026 (férié 6 avril) (12 semaines)

Heure : De 9 h 30 à 11 h 15

Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11

Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum 100 / minimum 75

Dans notre groupe, on ne chante que des airs populaires en français, avec l'accompagnement d'une pianiste professionnelle. Il n'y a pas de spectacle de fin de session, on ne chante que pour le plaisir. À noter que chaque nouveau participant doit faire l'achat de son cartable de chansons au coût de 15 \$ payable en argent à la réception du cahier.

Chanter, c'est, s'entendre vivre !

Responsable : **Gilles Hins**, 418 353-1827 / [hins0701@hotmail.fr](mailto:hins0701@hotmail.fr)

---

### **SCRABBLE**

Période d'activité : Le lundi, du 12 janvier au 25 mai 2026 (fériés 6 avril et 18 mai) (20 semaines)

Heure : De 13 h à 15 h 30 (férié 6 avril et 18 mai)

Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle Paul-Eugène)

Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum 50 / minimum 40

Après le congé des Fêtes, l'activité du Scrabble reprendra. Nous sommes heureux de retrouver nos fidèles membres et de profiter de ce moment toujours agréable et convivial. Bienvenue à tous !

Responsable : **Sylvie Moisan**, 418 627-3418 / [moisan.sylvie@gmail.com](mailto:moisan.sylvie@gmail.com)

---



**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](mailto:Jonatan.Julien.CHLB@assnat.qc.ca)

 JJulien

 Jonatan.julien

Je suis très heureux de m'associer à la Compagnie des Jeunes Retraités (CJR).

J'appuie votre mission qui est de réunir des jeunes retraités pour partager des activités culturelles, sociales, sportives ainsi que des voyages, de développer un milieu accueillant et inclusif, favorisant les échanges avec de nouvelles connaissances et amis, de contrer l'isolement social et de contribuer aux mieux-être des aînés de la communauté. Les valeurs qui animent votre organisation visent à réunir les jeunes retraités grâce à l'effervescence de vos activités.

**Félicitations pour vos valeurs : l'Accueil, le Respect, le Partage, la Solidarité, l'Équité, l'Entraide et l'Efficacité.**

Félicitations à tous les membres du Conseil d'administration et à tous les bénévoles pour votre implication à la réussite de la Compagnie des Jeunes Retraités.

Jonatan Julien  
Député de Charlesbourg

## ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

### BADMINTON

Période d'activité : Le lundi, du 19 janvier au 27 avril 2026 (férié 6 avril) (15 semaines)  
Heure : De 19 h 30 à 21 h 30  
Endroit : Patro de Charlesbourg (Gymnase François-Borgia)  
Coût : 20 \$  
Nombre de places : Maximum 32  
Matériel requis : Raquette et chaussures de sport intérieur (gymnase); les volants sont fournis

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. C'est dans un bon climat de camaraderie et de bonne entente que se déroulent les activités et l'esprit de compétition devient très secondaire.

*Le port de lunettes de protection est fortement suggéré.*

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

---

### CAMPING CJR 2026

Période d'activité : Du 11 au 18 juin 2026  
Endroit : Camping Ile Melville à Shawinigan  
Coût : 25 \$ membre / 40 \$ non-membre  
Nombre de places : 26 emplacements, soit possibilité de 52 personnes

Au camping Ile Melville, nous serons tous regroupés dans le même secteur. Plusieurs activités seront proposées : golf, visites culturelles, jeux de société, pickleball, rallye, randonnées pédestres, encan chinois et vélo.

Le cout du camping pour 7 jours est de 307,11 \$ taxes incluses ou 43,81 \$ par nuit avant taxes. Ils ont deux prêts à camper 109,24 \$ par nuit avant taxe (minimum 2 nuits) et un chalet à 762 \$ plus taxes pour les mêmes dates.

Nous aurons 26 emplacements, vous pourrez effectuer vos réservations, en appelant directement au camping 819 536-7155 poste 25 et demander Isabelle, en mentionnant que vous faites partie du groupe de campeurs de la CJR. Dès la fin de l'inscription en janvier, nous allons finaliser les derniers détails avec le camping.

Responsable : **Yvan Coats**, 418 564-4718

---

## **ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)**

### **CLUB DE VÉLO CJR**

Période d'activité : Informations à venir  
Endroit : Sites de la région de Québec  
Coût : 25 \$  
Nombre de places : Maximum 130 avec liste d'attente

La saison 2026 comportera 16 sorties locales sur la rive nord et sud de Québec et un voyage de 3 jours dans la région de la Mauricie du 15 au 17 juillet 2026. Un code d'éthique établit les règles et les obligations de chaque cycliste qui adhère à notre club de vélo.

Nous devons contingenter les inscriptions à 130 participants étant donné le manque de bénévoles pour l'encadrement de nos sorties. La rencontre de début de saison des membres inscrits aura lieu au début d'avril. Les détails (endroit, date et heure de la rencontre) seront transmis à toutes les personnes inscrites. Lors de cette rencontre, vous recevrez les informations pour le voyage ainsi que le formulaire d'inscription.

Les cyclistes sont divisés en 3 groupes. Il est important de choisir le groupe qui vous convient autant pour votre plaisir que pour l'harmonie et le plaisir du groupe.

**Aventureux 3 : 40 à 50 km à une vitesse de 15 à 20 km**

**Aventureux 2 : 55 à 65 km à une vitesse de 20 à 24 km**

**Aventureux 1 : 65 à 75 km à une vitesse de 24 à 27 km**

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

---

### **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Période d'activité : Du 12 janvier au 2 avril 2026 / du lundi au jeudi (férié 6 avril) (12 semaines)  
Heure : De 7 h 45 à 8 h 45  
Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes (ancien gymnase)  
Coût : 1 journée / semaine : 90 \$  
2 journées / semaine : 140 \$  
3 journées et plus / semaine : 160 \$

**Des bienfaits pour votre santé physique et mentale...**

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

Une monitrice très qualifiée 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 au cours des deux premières semaines.

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

## **ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)**

### **COURS D'AQUAFORME**

Période d'activité : Le vendredi, du 16 janvier au 3 avril 2026 de 14 h 30 à 15 h 15 (12 semaines)  
(férié 3 avril, le Centre communautaire est ouvert)

Endroit : Centre communautaire Ferland

Coût : 75 \$ (incluant le stationnement)

Nombre de places : Maximum 25 / minimum 20

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

Le 16 janvier, prévoir 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 DANSE EN LIGNE**

Période d'activité : Du mardi 13 janvier au mardi 28 avril 2026  
Quand : **Débutant 1** : 13 h à 14 h

*(En janvier, le cours de débutant 1 est une continuité des cours suivis à l'automne. Il n'y a pas de nouvelles inscriptions de débutants 1 en janvier).*

**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

**Voici le regroupement pour les 2 heures de cours :**

**Débutant 1 + Débutant 2** OU **Débutant 2 + intermédiaire / avancé**

Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11

Coût : 65 \$ pour 1 heure / session 16 semaines  
110 \$ pour 2 heures / session 16 semaines

**Prendre note que le rythme d'enseignement se fera en fonction de chaque groupe d'une heure.**

Deux soirées de pratique sont prévues les vendredis 13 mars et 1<sup>er</sup> mai 2026.

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.

Responsable : **Marie Simard**, 418 929-8870 / [m.simard@circharlesbourg.org](mailto:m.simard@circharlesbourg.org)

Professeur : **Michel Morin**

## **ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)**

### **COURS TAI CHI /QI GONG**

Période d'activité : Le vendredi, du 16 janvier au 27 mars 2026 de 9 h 15 à 10 h 45 (11 semaines)  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-11  
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; 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.

Responsable : **Johanne Parent**, 418 717-4419 / Professeur : **Louise Déziel**, 418 628-5282

---

### **COURS DE ZUMBA GOLD**

Période d'activité : Le mercredi, du 14 janvier au 1<sup>er</sup> avril 2026 (12 semaines)  
**1<sup>er</sup> groupe de 13 h à 14 h**  
**2<sup>e</sup> groupe de 14 h 30 à 15 h 30**  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11  
Coût : 90 \$  
Nombre de places : Maximum 30 / minimum 20 (avec liste d'attente)

Venez découvrir le plaisir de vous entraîner au son de la musique latine et pop dans une ambiance chaleureuse et festive adaptée pour les personnes retraitées. La Zumba est une danse pleine d'énergie et de bonne humeur. C'est un mélange de danse latine comme la salsa, le pop, le reggaeton, le merengue, adaptée au rythme et au plaisir des gens de plus de 50 ans qui veulent garder la forme et améliorer leur forme physique.

Prendre note qu'exceptionnellement, les inscriptions ont dû se faire en avance. Cette inscription rapide était nécessaire puisque le cours est donné par une professeure externe, et nous devions nous assurer d'un nombre minimal de participants pour retenir ses services et offrir l'activité. La liste d'attente reste ouverte pour les deux cours, et nous vous encourageons vivement à vous y inscrire.

Responsable : **Carole Huot**, 418 945-0206 / Professeur : **Lucie Verret**

---

### **CROQ'SENTIERS**

Période d'activité : Le lundi, du 12 janvier au 14 décembre 2026 de 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)  
Endroit : Sites naturels de la région de Québec  
Coût : 20 \$ comprenant toutes les marches pour l'année 2026  
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.

Responsable : Anne Boudreau/ Pour informations : [clubcroqsentiers@gmail.com](mailto:clubcroqsentiers@gmail.com)

## **ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)**

### **PICKLEBALL**

**IMPORTANT : La session d'automne au Patro Roc-Amadour a été annulée suite à un incendie majeur qui a endommagé l'établissement.**

**Si tout va bien, les réparations seront terminées à temps pour la session hiver qui débuterait à la mi-janvier.**

**Les joueurs inscrits à l'automne auront droit à une inscription prioritaire. Les détails vous seront communiqués directement par le Patro. Nous aurons six terrains (au lieu de 9) qui seront réservés aux intermédiaires et aux avancés. (2.0 à 2.8 et 2.9 à 3.4)**

Période d'activité : À confirmer

Horaire : De 9 h à 11 h 30

Endroit : Patro Roc-Amadour

Coût : 112 \$ payable au Patro Roc-Amadour (Inscription en ligne seulement)

Nombre de places : Maximum 45

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 !

Matériel requis : une raquette, des souliers de sport, des lunettes de sécurité ou les lunettes que vous portez normalement et une bouteille d'eau pour un 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**

---

### **SHUFFLEBOARD**

Période d'activité : Du 12 janvier au 27 avril 2026 (férié 6 avril) (16 semaines)

Lundi, mardi et/ou mercredi de 15 h à 17 h

Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CCC)

Coût : 13 \$ pour une fois semaine

Nombre de places : Maximum 16 par journée / minimum 12

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, amicales et respectueuses des habiletés de chacun.

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

---

## **ACTIVITÉS SOCIALES**

### **CRIBLE**

Période d'activité : Le lundi, du 12 janvier au 25 mai 2026 (fériés 6 avril et 18 mai) (18 semaines)  
Heure : De 13 h 15 à 16 h  
Endroit : Centre communautaire du Plateau (**présentez-vous 20 minutes à l'avance**)  
Coût : 15 \$ pour la session  
Nombres places : Maximum 60 / minimum 30

Le cible 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

---

### **LES JEUX DE SOCIÉTÉ**

Dates : Les lundis PM, du 12 janvier au 1<sup>er</sup> juin 2026 de 13 h à 15 h  
(fériés 6 avril et 18 mai)  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC10-RC11  
Coût : Gratuit  
Nombre de places : Maximum 30

Nous avons plusieurs jeux à vous prêter, mais vous pouvez apporter les vôtres pour de nouvelles découvertes. Il est défendu de jouer à l'argent. Le café vous sera offert.

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

---

### **DÎNER MUSICAL**

Date et heures : Samedi le 31 janvier 2026 de 11 h 30 à 14 h 30 (**s'inscrire avant 23 janvier**)  
Endroit : Centre communautaire BRIO, salle Du Jardin  
Coût : 37 \$ membre / 52 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 120 (avec liste d'attente)

Une belle activité pour commencer en beauté l'année 2026. Nous vous invitons à un DÎNER MUSICAL agréable, jovial et chaleureux. Un repas SMOKED MEAT, préparé par le traiteur Bolduc, vous sera servi. Au niveau musical, vous entendrez Mme Thérèse Richard, claviériste, accompagnée de Mme Louise Barbeau, chanteuse. Vous pourrez chanter et danser si le cœur vous en dit.

Nous vous attendons en grand nombre. Bienvenue à tous !

Réservation de table auprès de la responsable.

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

## **ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)**

### **DÉJEUNERS MENSUELS**

Dates et heure : Les jeudis, 5 février, 5 mars, 2 avril et 7 mai 2026 à 9 h  
Endroit : Restaurant Chez Harry  
Coût : Chaque participant assume sa facture

Tous les premiers jeudis du mois, vous avez la possibilité de partager un bon déjeuner avec vos amis. Pour les nouveaux membres, vous aurez l'occasion de développer de nouvelles amitiés. Bienvenue parmi nous. Un espace est réservé pour les membres de la CJR, vous n'avez qu'à vous présenter sur place.

*Tirage de prix de présence offert par le restaurateur. Bienvenue à tous !*

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

---

### **SOIRÉE HAWAÏENNE**

Date : Samedi le 21 février 2026 (**date limite d'inscription 12 février 2026**)  
Heures : Accueil 17 h 30 / souper 18 h 15 / soirée 20 h  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11  
Coût : 41 \$ membre / 56 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 120 (avec liste d'attente)

Nous vous proposons de briser la grisaille de l'hiver avec une soirée sous le thème « HAWAÏ ». Dans un décor coloré, et une ambiance chaleureuse, vous vous sentirez dans le sud. Vous dégusterez un repas typique hawaïen (poulet). Vous danserez des danses en ligne et sur des rythmes hawaïens avec le duo LES COMPLICES. Sortez vos chemises fleuries et venez partager avec nous une soirée remplie de soleil.

Bienvenue à tous !

Responsable : **Josée Roberge**, [josee.roberge@cjr.org](mailto:josee.roberge@cjr.org) / Adjointe : **Johanne Petit**, 581 849-7268

---

### **CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS**

Date : Samedi le 28 mars 2026 (**date limite d'inscription 20 mars 2026**)  
Heure : Accueil 17 h 30 / souper 18 h 15 / danse 20 h  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11  
Coût : 31 \$ membre / 46 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 120 (avec liste d'attente)

C'est avec plaisir que nous vous invitons à célébrer l'arrivée du printemps avec nous et ce, dans un décor très fleuri et haut en couleur. Vous passerez une soirée mémorable. Vous danserez sur la musique de notre orchestre Les Légend'Air.

Apportez votre coupe et votre vin, ou votre breuvage préféré pour la soirée. Réservez votre table auprès de la responsable.

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

## **ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)**

### **SOIRÉE COUNTRY-RÉTRO**

Date : Samedi le 25 avril 2026 (**date limite d'inscription 17 avril 2026**)  
Heures : Accueil 17 h 30 / repas 18 h 15 / danse 20 h  
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC10-RC11  
Coût : 30 \$ membre / 45 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 120 (avec liste d'attente)

Nous vous invitons à notre **SOIRÉE COUNTRY-RÉTRO**. Avec **LES AMIS RÉTRO**, vous danserez sur des rythmes country et rétro des années « 50-60-70 ». **PLAISIR ASSURÉ** ! Un délicieux spaghetti vous sera servi. Apportez votre verre et votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Ajoutez une petite touche rétro, ou sortez vos jeans, vos bottes et votre chapeau de Cowboy.

**HI ! HA !** Bienvenue à tous ! Réserver votre table auprès de Claire Levesque.

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

---

### **BINGO CHARTWELL**

Date : Vendredi le 22 mai 2026 (**date limite d'inscription le 19 mai**)  
Heures : Accueil 18 h 15 et suivi du Bingo à 19 h  
Endroit : Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium  
Coût : 4 cartes 15 \$ (récupérer à l'arrivée) / jackpot 2 \$ la carte (cartes supp. à l'entrée)  
Nombre de places : Maximum 75 (participants de la CJR)

Vous avez le goût de passer une belle soirée en jouant au BINGO ? Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium nous accueillera à nouveau. Il y aura de beaux prix en argent à gagner à chaque tour, entre 50 \$ et 100 \$, puis pour le Jackpot, des prix de 100 \$ et 500 \$ ainsi que des prix de présence et une excellente collation.

N'hésitez pas à vous inscrire sur la plateforme pour réserver votre place. Plusieurs de nos membres ont été chanceux. Vous passerez une agréable soirée. Bienvenue à tous!

Responsable : **Claire Levesque**, 418 666-1940 / Adjointe : **Lise Dubé**, 418 915-4503

---

## **ACTIVITÉS - SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE**

*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 afin d'éviter la manipulation ou la collecte d'informations personnelles. Ceci fait partie des mesures que la CJR a mis en place pour protéger ses membres et limiter les risques possibles de fraude.*

---

### **VISITE DU CENTRE BELL ET DE RADIO-CANADA**

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Date et heure : Mardi le 31 mars 2026 (heure à confirmer)  
Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
Coût : 195 \$ membre / 231 \$ non-membre (dîner inclus)  
Nombre de places : Maximum 49 / minimum 35  
Matériel requis : Chaussures confortables pour les visites

Cette escapade nous plonge dans l'univers sportif et médiatique de la ville de Montréal en débutant par une visite guidée du Centre Bell où nous découvrirons l'histoire du hockey à travers les vestiaires, la patinoire et une collection impressionnante de trophées. Dans un 2e temps, nous allons explorer Radio-Canada, le plus grand réseau public du pays. Après une visite guidée et commentée des studios, vous découvrirez le processus de création des émissions et des productions. Retour à l'église Sainte-Cécile en soirée.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / Agente de liaison : **Anne Picard**, 418 803-8130 / [anepicard007@gmail.com](mailto:anepicard007@gmail.com)

---

### **LES GÉANTS DE LA CHANSON FRANÇAISE**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Vendredi le 10 avril 2026 (heure à confirmer)  
Départ : En autobus scolaire du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
Endroit : Capitole de Québec  
Coût : 219 \$ membre / 255 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

Assistez au spectacle « les Géants de la chanson française », pour un après-midi grandiose, où les plus belles voix et mélodies de notre patrimoine résonnent avec panache et émotion. Porté par plus de vingt artistes sur scène, ce grand spectacle de variété célèbre la chanson française dans toute sa diversité.

Voix puissantes, chorégraphies vibrantes, éclairages spectaculaires et décors immersifs. D'un frisson à l'autre, on y redécouvre « La Bohème, Ne me quitte pas, ou Je suis malade », avec émotion. Une déclaration d'amour à la chanson française. De plus, un excellent souper dans un restaurant de la région couronnera la soirée en beauté.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / Agente de liaison: **Dany Garneau**, 418 666-0439 / [garneau355@gmail.com](mailto:garneau355@gmail.com)

## **ACTIVITÉS - SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE (SUITE)**

### **CASINO DE CHARLEVOIX**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Lundi le 27 avril 2026  
Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
Coût : 60 \$ membre / 75 \$ non-membre  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32  
Matériel requis : Il est nécessaire de présenter la carte privilège pour les détenteurs, sinon une carte d'identité est obligatoire pour l'acquisition de celle-ci.

Une belle sortie qui est appréciée par les membres depuis quelques années et qui est toujours sur le programme. Le casino est très agréable, car on visite une belle région qui n'est pas très loin de Québec et qui ne veut pas partir longtemps. Les membres aiment y aller entre amis, en couples mais aussi seuls. Après s'y être laissé tenter par les machines à sous, les tables et autres, ils peuvent profiter du beau paysage que nous offre cet endroit. Alors qui est prêt à venir avec nous ? Allons nous amuser !

Responsable : **Lise Dubé**, 418 915-4503 / Agente de liaison : **Josée Godin**, 418 624-1682 / [jsgodin@gmail.com](mailto:jsgodin@gmail.com)

---

### **VISITE DE L'USINE PRÉVOST ET DE LA CABANE COMTOIS**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Mardi le 19 mai 2026 (heures à confirmer)  
Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
Coût : 189 \$ membre / 225 \$ non-membre (**dîner inclus**)  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32  
Matériel requis : Espadrilles ou souliers de marche

Une visite de la belle région de Bellechasse vous tente ? Je suis native de la région de Bellechasse et n'ai jamais eu l'opportunité de visiter tant de joyaux de la région. Je vous invite à vous joindre à moi en débutant la visite de la Cabane Comtois avec dégustation de produits d'érable et du terroir. Après le **dîner inclus** à Sainte-Claire, visite de la plus grande entreprise nord-américaine de fabrication d'autocars. Le tout se poursuivra par la visite de la maison du Dr Chabot ainsi que celle de la maison Eugène Prévost retracant l'histoire de cette belle entreprise fondée en 1924. Un arrêt optionnel aux chutes Rouillard avant le retour vers Québec prévu en fin d'après-midi.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / Agente de liaison : **Anne Picard**, 418 803-8130 / [annepicard007@gmail.com](mailto:annepicard007@gmail.com)

---

## **ACTIVITÉS - SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE (SUITE)**

### **MUSÉE POP ET VISITE DE LA VIEILLE PRISON DE TROIS-RIVIÈRES**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Vendredi le 29 mai 2026 (heure à confirmer)  
Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
Coût : 169 \$ membre / 205 \$ non-membre (**brunch inclus**)  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32  
Matériel requis : Espadrilles ou souliers de marche

Départ en matinée, en arrivant à Trois-Rivières, nous prendrons le temps d'un brunch à la Binerie Chik dans un décor et une ambiance colorée des années 50. En après-midi, visite de l'ancienne prison de Trois-Rivières. Un guide nous fera découvrir cette prison du 19<sup>e</sup> siècle, ses cellules, ses cachots et la vie quotidienne des prisonniers. Retour en fin d'après-midi !

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / Agente de liaison : **Anne Picard**, 418 803-8130 / [anepicard007@gmail.com](mailto:anepicard007@gmail.com)

---

### **SINATRA SYMPHONIQUE PAR MARC HERVIEUX (TROIS-RIVIÈRES)**

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Date et heure : Samedi le 13 juin 2026 (heure à confirmer)  
Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile  
Coût : 265 \$ membre / 301 \$ non-membre (montant inclut les pourboires)  
Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

Une escapade à Trois-Rivières. Montez à bord avec nous et place au spectacle « SINATRA Symphonique par Marc Hervieux », avec Marie-Ève Janvier et l'orchestre Film harmonique. Une soirée chic et jazzy aux couleurs de Manhattan vous attend avec les plus grands succès de Frank Sinatra.

« Fly Me to the Moon », « My Way », « New York, New York », « Strangers in the night » ... Redécouvrez ces classiques tels qu'ils ont été enregistrés à l'origine avec un hommage orchestral grandiose, sous la direction de Francis Choinière.

Cuivres brillants, cordes envoûtantes et swing irrésistible : une nuit inoubliable dans l'univers du grand crooner New Yorkais. Joignez-vous à nous et profitez de cette magnifique soirée !

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / Agente de liaison : **Doris Dorval**, 418 628-6526 / [doris.voyagescj@gmail.com](mailto:doris.voyagescj@gmail.com)

---

## **ACTIVITÉS - SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE (SUITE)**

### **THÉÂTRE LA MARJOLAINE PIÈCE « MONSIEUR LE MAIRE » - EASTMAN**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Samedi le 27 juin 2026 (heure à confirmer)

Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 229 \$ membre / 265 \$ non-membre (montant inclut les pourboires)

Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

En arrivant à Eastman, un souper est prévu dans un restaurant de la région. En soirée, assistez à la présentation de la pièce de théâtre « Monsieur le Maire », mise en scène de Mario Jean qui partagera la scène avec 4 autres comédiens. Les élections municipales s'en viennent et Monsieur le Maire compte bien se représenter. Fous rires assurés ! Retour en fin de soirée.

Responsable : **Anne Picard**, agente de liaison, 418 803-8130 / [annepicard007@gmail.com](mailto:annepicard007@gmail.com)

---

### **FABULEUSE HISTOIRE D'UN ROYAUME**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Le 15 ou 16 juillet 2026 (la date et l'heure à confirmer)

Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 249 \$ membre / 285 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

En fin d'avant-midi, nous quitterons l'église Ste-Cécile pour le Saguenay. En début d'après-midi, visite du Musée du FJORD, un lieu divertissant et dynamique qui nous plongera dans l'univers fantastique du fjord du Saguenay et de la Baie des Ha ! Ha ! Après, on ira souper dans un restaurant de la région, puis nous nous rendrons voir le merveilleux spectacle de **La Fabuleuse Histoire d'un Royaume**. Ce spectacle est présenté pour une 34<sup>e</sup> année au Théâtre du Palais municipal. Ce spectacle est vraiment grandiose, avec plus d'une centaine de comédiens qui campent 1 600 personnages, évoluant dans un déploiement visuel et sonore à couper le souffle. **Tout à fait incroyable !**

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / [cjrosemariecloutier@gmail.com](mailto:cjrosemariecloutier@gmail.com)

---

## **ACTIVITÉS - SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE (SUITE)**

### **CROISIÈRE-SPECTACLE TROPICANA À BORD DU GRAND-CRU SUR LE LAC MEMPHREMAGOG**

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date et heure : Mardi le 4 août 2026 (heure à confirmer)

Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 259 \$ membre / 295 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum 50 / minimum 32

Dîner-croisière suivi d'un spectacle sur le lac Memphrémagog, à bord du Grand Cru, le luxueux bateau d'Escapades Memphrémagog. Vous y dégusterez un excellent repas 3 services tout en naviguant sur l'un des plus beaux lacs du Québec. En après-midi, assistez au spectacle TROPICANA. Vous vous évaderez dans les îles hawaïennes où des mélodies dansantes, des chorégraphies exotiques ainsi que des costumes flamboyants sauront vous charmer !

Venez donc vous amuser à bord de cette magnifique croisière !

Responsable : Rose-Marie Cloutier, 418 653-3328 / [cjrrosemariecloutier@gmail.com](mailto:cjrrosemariecloutier@gmail.com)

---

### **CROISIÈRE SUR LA RIVIÈRE MALBAIE ET SOUPER SPECTACLE AU BOOTLEGGER**

(En collaboration avec Alta Voyages)

Date et heure : Jeudi le 20 août 2026 (heure à confirmer)

Départ : En autocar de luxe du stationnement de l'église Sainte-Cécile

Coût : 279 \$ membre / 315 \$ non-membre

Nombre de places : Maximum 46

En cours de route, arrêt gourmand à la Laiterie Charlevoix, incroyable halte gourmande pour les amateurs de fromage et point de vente central pour les producteurs de la région. Puis, 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 entre des parois rocheuses, parmi les plus hautes de l'est du Canada, tout en étant accompagné par un guide spécialisé du parc. Après cette excursion, replongez dans l'ambiance d'une ancienne maison de prohibition, truffée de portes secrètes, de bars camouflés et de chambres privées toutes reliées par les corridors d'un étonnant labyrinthe. Venez en apprendre plus sur la Maison du BOOTLEGGER et de cette époque ! Ensuite un excellent souper vous attend, suivi d'un spectacle Rock and Roll inoubliable, donné par le « Bootlegger House Band ».

Responsable : Rose-Marie Cloutier, 418 653-3328 / [cjrrosemariecloutier@gmail.com](mailto:cjrrosemariecloutier@gmail.com)

---

## ACTIVITÉS - VOYAGES

*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. L'escapade à RIVIERA NAYARIT AU MEXIQUE, du 7 au 14 ou du 7 au 21 février 2026, est complète.*

---

### **LA PERLE DES BALKANS : CROATIE, SLOVÉNIE, BOSNIE ET MONTENÉGRO**

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

**Encore quelques places disponibles**

Période d'activités : Du 24 avril au 10 mai 2026

Endroits : Zagreb, Ljubljana, Opajita, Pula, Zadar, Trogir, Split, Parcs Plitvice et KRKA, Neum, Korcula, Kotor...

Inclusions : 38 repas (15 PD-11 D-12 S) - Toutes les excursions et tours de bateau - Visites guidées : Audioguides

Départ : Du stationnement de l'église Sainte-Cécile (heure à confirmer)

Coût : 7 999 \$ en occupation double pour les membres (si paiement Interac)  
1 150 \$ de plus pour occupation simple

Nombre de places : Maximum 30 / minimum 25

Venez découvrir les Balkans et tout le charme de la côte adriatique par ce fabuleux voyage exclusif à la CJR ! De Zagreb à Dubrovnik en Croatie, en passant par Ljubljana, capitale de la Slovénie, ainsi que les villes croates d'Opajita, de Pula, de Zadar, de la majestueuse cité médiévale de Trogir, de SPLIT. En route, on visitera aussi les fabuleux parcs de Plitvice et de KRKA, l'île de Korcula ainsi qu'une escale en Bosnie à Neum. Le voyage se terminera par le Montenegro, notamment au Kotor.

Toutes les excursions, visites guidées et entrées sont incluses, telles que la visite du Château de Ljubljana, les grottes de Skocjan (Unesco), la forteresse de Sokol Grad, Dubrovnik. De plus, sont inclus plusieurs tours en bateau dont un avec apéritif à Dubrovnik, un sur la rivière Ljubljana, un autre au Kotor, un sur le Lac Skadar à la frontière de l'Albanie et du Montenegro et finalement dans les parcs de Plitvice et KRKA.

Afin de rendre ce voyage inoubliable, un carnet de voyage vous sera remis et nous aurons un guide francophone pendant toute la durée du circuit.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, accompagnatrice désignée par Voyages Plein Soleil,  
418 653-3328 / [cirrosemariecloutier@gmail.com](mailto:cirrosemariecloutier@gmail.com)

---

## ACTIVITÉS - VOYAGES (SUITE)

### **ITALIE DU NORD - EMILIE ROMAGNE**

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Période d'activités : Du 19 septembre au 4 octobre 2026

Endroit : Riccione (Émilie-Romagne) Italie, hôtel Ambasciatori 4\*, en bord de mer

Départ : Gare de Sainte-Foy : Québec/ Montréal en autocar (aller/retour)  
Montréal/Paris/Bologne/Paris/Montréal (Air France)

Nombre de places : Maximum 30 / minimum 20 (*il ne reste que quelques places*)

Coût : À partir de 4 974 \$ (selon la catégorie de chambre)  
Supplément de 36 \$ pour les non-membres

Une belle occasion à saisir car cette offre est rare sur le marché du voyage ! Venez admirer les magnifiques paysages d'Émilie-Romagne, déguster sa gastronomie et ses bons vins ainsi que vous imprégner de sa grande culture, site faisant partie de l'UNESCO !

#### **LE FORFAIT COMPREND :**

16 jours/14 nuits/29 repas, incluant tous les petits-déjeuners et soupers avec  $\frac{1}{4}$  litre de vin et  $\frac{1}{2}$  litre d'eau en bouteille. TOUTES LES ACTIVITÉS EN FRANÇAIS : Tour d'orientation de Riccione en petit train routier; visite d'un vignoble et galerie d'art avec dégustation de vin; cours de cuisine avec lunch et dégustation de vin; soirée typique romagnole à l'hôtel, ainsi qu'une visite du musée de la Piadina Romagnola, avec cours de cuisine, dégustation et lunch. Location de bicyclette sur place gratuite (selon disponibilité). Piste cyclable et promenade pour piétons en face de l'hôtel.

#### **DES EXCURSIONS OPTIONNELLES (\$) SONT PROPOSÉES EN FRANÇAIS :**

Bologne (la capitale de l'Émilie-Romagne) et Dozza et ses fresques murales. Modène (parmesan et vinaigre balsamique). Dégustation du fromage parmesan et d'un vinaigre balsamique. Visite de la maison-musée du célèbre ténor Luciano Pavarotti. Ravenne (mosaïques byzantines). Visite guidée de la vieille ville et des sites de l'UNESCO. San Marino (La République la plus vieille au monde), une agréable balade panoramique en petit train, avec une vue époustouflante ! Mondaino (visite d'une oliveraie avec dégustation commentée d'huile d'olive, suivie d'un délicieux lunch rustique à base de produits typiques romagnols) et Montegridolfo (visite d'un producteur du « Formaggio di Fossa » et dégustation de ce fameux type de fromage pecorino).

Responsable : **Doris Dorval**, accompagnatrice désignée par l'agence, 418 628-6526

[doris.voyagescj@gmail.com](mailto:doris.voyagescj@gmail.com)

## ACTIVITÉS - VOYAGES (SUITE)

### LES BEAUTÉS DE LA SUISSE

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Période d'activité : Du 28 septembre au 11 octobre 2026

Endroits : Genève, Lausanne, Montreux, Interlaken, Berne, Lucerne, Zurich et Appenzell

Inclusions : 20 repas dont 12 petits déjeuners, 2 lunchs, 6 soupers dont le souper de bienvenue et le souper d'adieu accompagnés de vin.

Départ : Autocar privé de Québec (stationnement de l'église Sainte-Cécile)

Coût : 9 299 \$ en occupation double pour les membres (si paiement Interac)

Supplément de 36 \$ pour les non-membres

Nombre de places : Maximum 35

Que de beautés la Suisse nous réserve, ce voyage vous permettra de voir ses sommets enneigés, les beaux villages alpins avec leurs maisons colorées, les lacs avec une eau cristalline. De Zermatt au Cervin, de St-Moritz à Andermatt, chaque trajet offre des panoramas extraordinaires. Nous verrons également Genève, Lausanne, Montreux, Interlaken, Berne, Lucerne, Zurich et Appenzell, ainsi que les lacs de Brienz et de Thoune. VOUS VERREZ LE NORD, LE SUD, L'EST ET L'OUEST DE LA SUISSE.

Un voyage avec des trains panoramiques, une gastronomie locale (fromage, fondue et chocolat suisse). Les Suisses sont renommés pour leur hospitalité chaleureuse, vous serez enchantés par la beauté du paysage. Afin de rendre ce voyage inoubliable, un carnet de voyage vous sera remis, les écouteurs individuels pour la durée du séjour et nous aurons un guide francophone pendant toute la durée du circuit.

Responsable : **Carole Poirier**, agent de liaison pour CJR [cjcarop@gmail.com](mailto:cjcarop@gmail.com) / 418 657-8550

**Isabelle Thivierge**, notre guide séniior accompagnatrice pour Voyages Plein Soleil, 418 847-1023  
[isabelle@pleinsoleil.com](mailto:isabelle@pleinsoleil.com)



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2025-12-12	Vendredi	Journée de la distribution de la programmation	Corporatif	418 626-2828
2026-01-06	Mardi	Inscription en ligne	Corporatif	418 626-2828
2026-01-12	LMMJ	Conditionnement physique	Daniel Lebeau	418 573-0496
2026-01-12	Lundi	Conversation anglaise – Interm. 1 (AM) Conversation anglaise – débutant (PM)	Yvan Coats	418 564-4718
2026-01-12	Lundi	Cours d'espagnol -Conversation 1	Ginette Levesque	418 849-6788
2026-01-12	Lundi	Crible	Denis Fortin	418 623-8900
2026-01-12	Lundi	Croq'sentiers	Pierre Bolduc	Voir page 16
2026-01-12	Lundi	Généalogie pour tous	Léonard Masson	418 929-9436
2026-01-12	Lundi	Jeux de sociétés	Claire Langevin	418 955-1076
2026-01-12	Lundi	Les Lundis chantants	Francine Jalbert	418 951-1604
2026-01-12	LMM	Shuffleboard	Louise Tanguay	418 622-3536
2026-01-12	Lundi	Scrabble	Sylvie Moisan	418 627-3418
2026-01-13	Mardi	Club de lecture	Pauline Jobidon	418 667-5297
2025-01-13	Mardi	Conversation anglaise – Interm. 1 Conversation anglaise – Interm. 2	Yvan Coats	418 564-4718
2026-01-13	Mardi	Cours d'espagnol Débutant 2	Ginette Levesque	418 849-6788
2026-01-13	Mardi	Danse en ligne	Marie Simard	418 929-8870
2026-01-14	Mercredi	Club de tricot La Vie-Laine	Martine Frenette	418 847-9274
2026-01-14	Mercredi	Conversation anglaise – Débutant (AM)	Yvan Coats	418 564-4718
2026-01-14	Mercredi	Cours d'espagnol - Conversation 3	Ginette Levesque	418 849-6788
2026-01-14	Mercredi	Pickleball	Denis Massicotte	418 262-3003
2026-01-14	Mercredi	Zumba Gold	Carole Huot	418 945-0206
2026-01-15	Jeudi	Club de Whist CJR	Claude Charbonneau	418 623-2863
2026-01-15	Jeudi	Conversation anglaise - Interm. 1 (virtuel) Conversation anglaise - Interm. 1 (PM)	Yvan Coats	418 564-4718
2026-01-16	Vendredi	Bridge	Yves Lemay	418 655-3708
2026-01-16	Vendredi	Cours d'aquaforme	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-01-16	Vendredi	Cours tai Chi / Qi Gong	Johanne Parent	418 717-4419
2026-01-16	Vendredi	Groupe instrumental Les Légend'Air	Martin Chouinard	418 628-7417
2026-01-19	Lundi	Badminton	Roch Lauzier	418 622-5952
2026-01-31	Samedi	Diner musical	Claire Levesque	418 666-1940
2026-02-05	Jeudi	Déjeuners mensuels	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-02-14	Samedi	Diner conférence St-Valentin	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-02-21	Samedi	Soirée hawaiienne	Johanne Petit	581 849-7268
2026-02-27	Vendredi	Soirée Reconnaissance des bénévoles	Milieu de vie	418 626-2828
2026-03-05	Jeudi	Déjeuners mensuels	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-03-08	Dimanche	Déjeuner et conférence La Sagamité	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-03-25	Mercredi	Assemblée générale annuelle	Céline Bédard	418 952-1772
2026-03-28	Samedi	Célébration du printemps	Claire Levesque	418 666-1940
2026-03-31	Mardi	Visite Centre Bell et Radio Canada	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328

## CALENDRIER DES ACTIVITÉS (SUITE)

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2026-04-02	Jeudi	Déjeuners mensuels	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-04-10	Vendredi	Les Géants de la Chanson Française	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2026-04-13	Lundi	Conférence : Le Respect mutuel	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-04-20	Lundi	Conférence : Découverte du Japon	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-04-24	2026-05-10	Perles de Balkan	Rose Marie Cloutier	418 653-3328
2026-04-25	Samedi	Soirée Country-rétro	Claire Levesque	418 666-1940
2026-04-26	Dimanche	Après-midi ludique	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-04-27	Lundi	Casino de Charlevoix	Lise Dubé	418 915-4503
2026-05-07	Jeudi	Déjeuners mensuels	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-05-22	Vendredi	Bingo Chartwell	Claire Levesque	418 666-1940
2026-05-29	Vendredi	Musée Pop et Vieille prison Trois-Rivières	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2026-06-11	2026-06-18	Camping Ile Melville	Yvan Coats	418 564-4718
2026-06-13	Samedi	Sinatra symphonique Marc Hervieux Trois-Rivières	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2026-06-27	Samedi	Théâtre La Marjolaine « Monsieur le Maire » à Eastman	Lise Dubé	418 915-4503
2026-07-17	Vendredi	Fabuleuse histoire d'un royaume	Rose Marie Cloutier	418 653-3328
2026-08-04	Mardi	Croisière spectacle Tropicana Lac Memphrémagog	Rose Marie Cloutier	418 653-3328
2026-08-20	Jeudi	Croisière rivière La Malbaie et souper spect. Au Bootlegger	Rose Marie Cloutier	418 653-3328

**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](mailto:marie@ressourcesmarie.com) [www.ressourcesmarie.com](http://www.ressourcesmarie.com)



# LA SEIGNEURIE

## Coopérative funéraire

### Expérience entièlement renouvelée !

Grands espaces lumineux pour vivre doucement toutes les étapes d'un service funéraire sous un même toit.

**NOUVEAU**

Bâtiment de deux étages rattaché au bâtiment original



*Condoléances, cérémonie dans notre salle de recueillement, goûter, tout au même endroit!*

2450, avenue Saint-Clément, Québec  
[cooperative-funeraire.com](http://cooperative-funeraire.com)  
**418 663-4735**

**Votre  
épicerie  
depuis  
85 ans!**

**coop**  
*Charlesbourg* **IGA**  
*extra*



## La Coop de Charlesbourg



1233, boulevard Louis-XIV,  
Québec (Québec) G2L 1L9



418 628-2525



[coopcharlesbourg.com](http://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

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 :

- 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