PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS
AUTOMNE 2026

La Compagnie des Jeunes Retraités (CJR)
8815, avenue Jean-Paquin, Québec, QC G1G 4W7
418 626-2828

https://www.cjrquebec.org/

TABLE DES MATIÈRES

- DATES D'INSCRIPTION page 3
- MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION page 4
- PROCÉDURES POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE page 5
- RENSEIGNEMENTS PERSONNELS page 5
- PROCÉDURES DE REMBOURSEMENT page 6
- ADRESSES ET LIEUX DES ACTIVITÉS page 7
- ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS page 8
- TOUS AZIMUTS page 9
- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES page 10
- ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS page 15
- ACTIVITÉS SOCIALES page 22
- ACTIVITÉS - SORTIES D'UNE JOURNÉE page 25
- ACTIVITÉS DE VOYAGES page 27
- RECONNAISSANCE IMPLICATION BÉNÉVOLE page 30
- CALENDRIER DES ACTIVITÉS page 33

DATES D'INSCRIPTION

Inscription des membres :

L'inscription en ligne aux activités débutera le mardi 8 septembre 2026, à compter de 9 h.

Inscription des non-membres :

Afin de privilégier nos membres, l'inscription pour les non-membres ne sera offerte que 5 jours plus tard, soit à partir du 13 septembre 2026.

MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION

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	Sylvie Boulanger	Administratrice
Michel Guimond	Vice-président	Gaston Lafleur	Administrateur
Alain Demers	Trésorier	Simonne Laforest	Administratrice
Jacques Thibault	Registraire	Diane Pelletier	Administratrice
Lucie Grégoire	Secrétaire		
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 (CPSA)			
Caroline Tremblay		Directrice générale	418 626-2828
Renée Masson		Adjointe CPSA et à la programmation	418 634-5354
COORDONNATEURS 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			
Gilbert Savard		Coordonnateur	367 331-2492
Daniel Boisvert		Adjoint	418 558-2517
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
Poste vacant		Adjoint(e)	
Activités Voyages			
Rose-Marie Cloutier		Coordonnatrice	418 653-3328
Joan Leclerc		Adjointe	418 575-3459
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 Ginette Levesque		Poste vacant par intérim Représentante au CPSA	418 849-6788
Comptabilité			
Anne Picard		Responsable	418 803-8130
Ombudsman : Rosaire Roy, 418 663-7332 – rosroy@videotron.ca			
Envoyer un courriel à l'un des membres du CA : http://www.cjrquebec.org/contact			
Pour toute information au sujet de la CJR : Caroline Tremblay, directrice générale, 418 626-2828 / coordcjr@gmail.com			

PROCÉDURES POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Comme par les saisons passées, l'inscription en ligne est priorisée pour toutes les activités. En cliquant sur le lien suivant, vous serez dirigé vers notre plateforme. Vous pourrez y renouveler votre carte de membre, si celle-ci est

expirée, et vous inscrire aux activités que vous souhaitez : https://www.cjrquebec.org/ 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 incluent les taxes sur les produits et services (TPS) et de vente du Québec (TVQ).

BESOIN D'AIDE : Pour ceux et celles qui ont de la difficulté avec la plateforme, nous vous invitons à consulter le guide en cliquant sur **AIDE** que vous retrouvez sur le site WEB ou vous pouvez communiquer avec nos ressources :

ADHÉSION, RENOUVELLEMENT ET INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS	UTILISATION DE LA PLATEFORME
• **Jacques Thibault**, registraire : 418 849-5693 • **Claire Langevin**, adjointe registraire : 418 955-1076 • **Francine Labrecque**, adjointe administrative et financière : 418 626-2828	• **Louise Giroux** : 418 622-1093

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

L'adhésion des membres et l'inscription aux activités se font sur notre plateforme d'inscription, via notre site WEB https://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 concernant une activité à laquelle vous vous êtes inscrit.

Enfin, lors de nos activités, il y a occasionnellement prise de photos des participants. Celles-ci peuvent être diffusées sur le site WEB de la CJR, dans la section réservée aux membres.

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 :

	Vous pouvez y avoir accès avec votre téléphone cellulaire, 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.

En naviguant sur le WEB, profitez-en pour visionner la vidéo promotionnelle de la CJR !

PROCÉDURES DE REMBOURSEMENT

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 2e 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. Pour ce type de demande, la décision d'accorder un remboursement demeure à la discrétion du responsable de l'activité et de la direction.

Si un participant annule son inscription à une activité qui a lieu à une date précise dans une session de la programmation.

- Un remboursement sera accordé lorsque le participant annule son inscription 13 jours consécutifs ou plus avant la tenue de l'activité. Un frais d'administration de 5 $ sera retenu sur le remboursement.

- Aucun remboursement ne sera accordé pour une annulation effectuée dans les 12 jours consécutifs précédant la tenue de l'activité, en raison des frais engagés auprès de fournisseurs.

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.

ADRESSES DES LIEUX DES ACTIVITÉS

Arpidrome de Charlesbourg	750, rue de la Sorbonne
Bar laitier Fluo s'amuse	475, boulevard de l'Atrium, local 105
Restaurant la Grappe d'Or Campus Charlesbourg (CEGEP)	7600, 3e Avenue Est

Centre communautaire Bon Pasteur	425, rue du Bienheureux Jean XXIII
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CCC)	7575, boulevard Henri-Bourassa
Centre communautaire du Plateau	8815, rue Jean-Paquin
Centre communautaire Michel-Labadie	3705, av. Chauveau, Québec
Chalet des loisirs Maria-Goretti	7475, avenue Paul-Comtois (salle Paul-Eugène Comtois)
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium	545, rue Francis-Byrne En passant par la rue Francis-Byrne, sous la passerelle, pour accéder au stationnement à l'arrière.
École secondaire St-Jean-Eudes (ancien gymnase)	650, avenue Bourg-Royal (ancien gymnase)
Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou (Campus Charlesbourg)	7700, 3e Avenue Ouest, Charlesbourg
La Scène Lebourgneuf	825, boul. Lebourgneuf
Patro Roc-Amadour	2301, 1er Avenue, Québec
Piscine Bour-Royal (École Saint-Jean-Eudes)	650, avenue du Bourg-Royal
Restaurant Chez Harry	1190, boulevard Louis-XIV (Place Louis-XIV)
Restaurant la Grappe d'Or (Cégep Limoilou, Campus Charlesbourg)	7600, 3e Avenue Est
Salle de quilles AGAM	773, boulevard Louis-XIV
Stationnement Église Sainte-Cécile (côté nord)	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)

ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

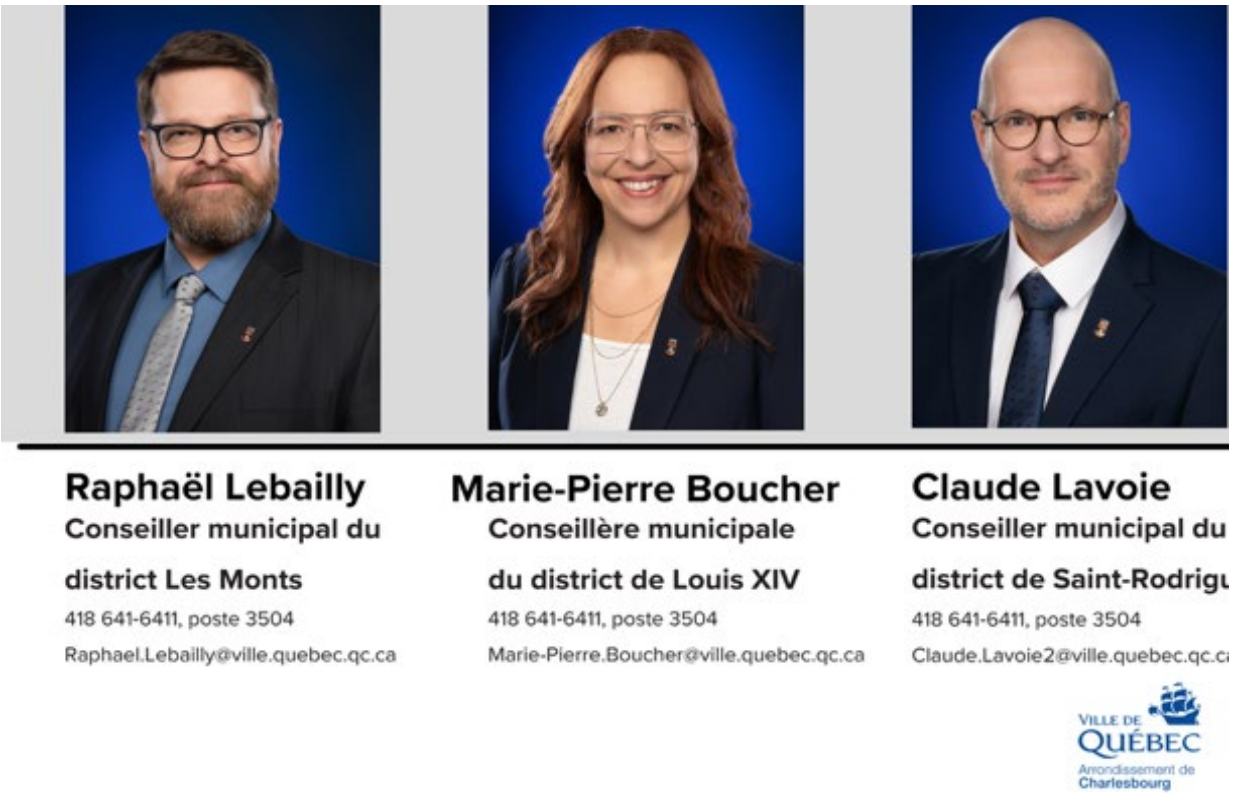
Date	Événement	Lieu
28 novembre 2026 (heure à déterminer)	Souper de Noël CJR	Centre communautaire Michel-Labadie
14 décembre 2026 (13 h)	Remise programmation hiver 2027	Centre communautaire du Plateau

NE MANQUEZ PAS LE SOUPER DE NOËL DE LA CJR 2026 !

C’est avec plaisir que nous vous annonçons notre souper de NOËL, qui se tiendra le samedi 28 novembre au Centre communautaire Michel-Labadie. Les billets seront en vente à la fin de septembre et les informations au sujet de la soirée vous seront également communiquées à ce moment. Dès l’annonce, n’hésitez pas à réserver votre place le plus tôt possible puisque cette activité est très populaire.

Le comité organisateur sera très heureux de vous accueillir !

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



TOUS AZIMUTS

Il n’y a pas de bonheur plus grand que d’être aimé par ses semblables et ressentir que votre présence est une joie pour eux. Nous serons ravis de vous accueillir dans cette aventure enrichissante nommée « TOUS AZIMUTS ».

Rendez-vous des conférences les Lundis PM - Inscription obligatoire sur la plateforme CJR

Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle RC-11
Heure :	Les lundis, 13 h 30 (accueil 12 h 45) café sur place
Coût :	8 $ membre / 13 $ non-membre (par conférence)
Nombre de places :	Maximum 50 / minimum 25

Volet Conférences (7)

14 sept. :	Le Centre Libre- Passion avec Mme Marie-Claude Routhier (équithérapie)
21 sept. :	La sécurité civile et publique avec Mme Nicole Paré
26 oct. :	Les anciens tramways avec M. Jean Breton
2 nov. :	Le Centre d'autonomie Familiprix
9 nov. :	La roue de la vie par M. Philippe Mercier
16 nov. :	La signalisation routière par M. Yvon Lapointe
23 nov. :	Noël à la Compagnie Paquet avec M. Jean-François Caron

Volet Activités (4)

Activité :	**Mini-golf**
Dates :	Les mercredis, du 23 septembre au 25 novembre 2026
Endroit :	Bar laitier « Fluo s'amuse »
Heure :	13 h 30
Coût :	30 $ (pour le lunch de fin de session) / 6,50 $ par semaine pour la location d'équipements
Nombre de places :	Maximum 30 / minimum 20

_____

Activité :	**Soirée spectacle « LES STUDEBAKERS »**
Date :	Le samedi 3 octobre 2026, accueil 19 h – spectacle 19 h 30
Endroit :	La Scène Lebourgneuf (stationnement gratuit et ascenseur sur place)
Coût :	40 $ membre / 55 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 30 / minimum 25

_____

Activité :	**Souper Gastronomique à la Grappe d'Or (Cégep Limoilou, Campus Charlesbourg)**
Date :	Le mercredi, le 21 octobre 2026
Heure :	Accueil 17 h 30
Coût d'inscription:	5 $ pour réserver votre place (repas payable sur place, coût à venir)
Nombre de places :	Maximum 100 / minimum 50

_____

Activité :	**Spectacle avec le « Duo Azur » (Suzanne et Michel) /On chante les Fêtes !**
Date et Heure :	Le lundi, le 30 novembre 2026, accueil 13 h
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle RC-11
Coût:	10 $
Nombre de places :	Maximum 80 / minimum 50

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

ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES

BRIDGE

Période d'activité :	Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire :	De 13 h à 16 h 30 (**ne pas se présenter avant 12 h 15**)
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût :	4 $ par rencontre pour les membres et 6 $ pour les non-membres (payable à la fois)

Tournoi suisse Claude Charbonneau : vendredi 4 décembre, suivi d'un cocktail et d'un souper.

L'activité bridge est une activité conviviale et inclusive. Elle est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange et de partage. Cela leur permet aussi de développer un sentiment d'appartenance.

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

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

---

CLUB DE LECTURE : « LA BOÎTE À LIVRES »

Période d'activité :	Les mardis, du 15 septembre au 8 décembre 2026
Horaire :	De 13 h 30 à 15 h 30 (aux 2 semaines)
Endroit :	Chalet La Planque
Coût :	22 $
Nombre de places :	Maximum 15 / minimum 10
Matériel :	Calepin, crayon, une bouteille d'eau, un livre lu à présenter.

PAPOTER, PLACOTER, PARCOURIR, PARTAGER

Si la lecture et les conversations concernant un auteur, un contexte, une histoire d'un livre choisi vous intéressent, venez vous joindre aux lecteurs. Ensemble, on enrichira nos connaissances pour le goût et le plaisir de lire.

Avant le premier rendez-vous, vous recevrez le calendrier des rencontres qui précise si vous présenterez votre lecture libre ou si vous devrez réserver un livre à la bibliothèque concernant un auteur cité ou une thématique précise, ce qui diversifie nos lectures et provoque de belles discussions.

Au Club de lecture, on découvre une diversité de lectures que l'on partage tout en placotant et en riant.

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

---

ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

TRICOTER… UN PEU… BEAUCOUP… PASSIONNÉMENT…

Période d'activité :	Les mercredis, du 23 septembre au 9 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire :	De 9 h 30 à 11 h 30
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût :	30 $ membre / 45 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 40
Matériel :	Vous apportez la laine, les aiguilles ou le crochet requis pour votre projet.

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 : Les jeudis, du 17 septembre au 3 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire : 13 h à 16 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût : 4 $ membre (payable chaque semaine) / 5 $ non-membre (payable chaque semaine)
Nombre de places : Maximum 100

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, Nicole Berthiaume, Steven Horth, Diane Pageau et Claude Charbonneau, vous attend pour que l'on puisse s'amuser ensemble et avoir du plaisir.

Responsable : **Claude Charbonneau**, 418 623-2863 / courriel : claudecharbonneau39@gmail.com

---

CONVERSATION EN ESPAGNOL

Période d'activité : Les lundis, du 14 septembre au 7 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire : 13 h 30 à 15 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-109
Coût : 130 $ membre / 165 $ non-membre
Nombre de places : Maximum 12 / minimum 10

Si vous désirez utiliser l'espagnol dans des conversations courantes, nous vous attendons.

À l'aide de manuels adaptés, d'exercices de lecture, de discussions en groupe et de travaux personnels, vous évoluerez à travers cette langue de plus en plus utilisée à travers le monde. Bienvenue à tous.

Responsable : **Ginette Levesque**, 418 849-6788 / courriel : ginette.levesque5@gmail.com
Professeur : **Catherine Deman**

ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

DO YOU SPEAK ENGLISH ? (ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE)

Période d'activité : Semaines débutant le 14 septembre au 11 décembre 2026 (congé férié 12 octobre)

Présentiel

Quand : Les lundis, de 9 h 30 à 11 h 30 : **Focus sur la grammaire** (Chalet La Planque)
Les lundis, de 13 h à 15 h : **Débutant** (congé férié 12 octobre) (Chalet La Planque)
Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 : **Intermédiaire 1** (Arpidrome de Charlesbourg, salle RC-03)
Les mardis de 13 h à 15 h : **Intermédiaire 2** (Arpidrome de Charlesbourg, salle RC-03)
Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30 : **Débutant** (Chalet La Planque)
Les jeudis de 13 h à 15 h : **Intermédiaire 1** (Chalet La Planque)

Virtuel

Quand **:** Les jeudis, de 9 h 30 à 11 h 30, **Intermédiaire 1**
Coût : 35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places : 78 (6 groupes de 12 en présentiel et un groupe de 6 en virtuel)

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participant(e)s qui désirent parfaire leur anglais. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais. Les moniteurs sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient.

Vous pouvez choisir un groupe en présentiel ou en virtuel, de même que le jour et l'heure.
*** *Aucun matériel requis*

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

---

GROUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEND'AIR

Période d'activité : Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire : De 12 h 30 à 17 h
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 20 $
Nombre de places : Maximum 8

À nouveau cette année, le groupe instrumental Les Légend'Air tiendra son activité hebdomadaire à la CJR. Vous êtes guitariste, violoniste ou accordéoniste et vous désirez vous joindre au groupe ? Vous êtes les bienvenus, que vous jouiez à la note ou à l'oreille.

Venez vivre avec les membres du groupe de bons moments de plaisir et de détente tout en faisant revivre ces airs du passé qui nous font encore danser.

Responsable : **Martin Chouinard**, 418 628-7417 / courriel : cnitram51@gmail.com
Adjoint : **Denis Paquet**, 418 561-3423

ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

LES LUNDIS CHANTANTS

Période d'activité : Les lundis, du 14 septembre au 14 décembre 2026 (relâche pour les élections les 28 septembre et 5 octobre et congé férié 12 octobre)
Horaire : De 9 h 30 à 11 h 15 (ne pas se présenter avant 9 h 15)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût : 35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places : Maximum 100

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 / courriel : hins0701@hotmail.fr

---

SCRABBLE

Période d'activité :	Les lundis, du 14 septembre au 14 décembre 2026 (relâche pour les élections les 28 septembre et 5 octobre et congé férié 12 octobre)
Horaire :	De 13 h à 15 h 30 (accueil à partir de 12 h 45)
Endroit :	Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle Paul-Eugène Comtois)
Coût :	35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 50 / minimum 40

Venez vous joindre à un groupe de mordus du Scrabble ! Le plaisir et la convivialité sont toujours au rendez-vous !

Responsable : **Sylvie Moisan**, 418 627-3418 ou 418 934-0490 / courriel : moisan.sylvie@gmail.com

---

SOYONS ALERTES, POUR UNE PARTICIPATION SOCIALE ACTIVE

Période d'activité :	Les vendredis, du 18 septembre 2026 au vendredi 4 juin 2027
Horaire :	De 9 h 15 à 11 h 15 **(groupe 1)** ou de 13 h à 15 h **(groupe 2)**
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Nombre de places :	Maximum 20 par groupe

Après la rénovation de nos locaux, nous pouvons enfin offrir un second groupe de cette formation spécialement adaptée pour permettre aux aînés de maintenir les compétences nécessaires à l'exercice de ses différents rôles dans la société. La formation est axée sur la réalisation d'un projet personnel, avec l'aide du personnel enseignant. Celui-ci vérifiera, en groupe ou sur une base personnelle, l'évolution de l'étudiant. Ces cours gratuits sont offerts par le personnel spécialisé du Centre Louis-Jolliet **les vendredis matin et vendredis après-midi**. Comme convenu antérieurement, la liste d'attente a été utilisée pour remplir le nouveau groupe et nous sommes actuellement complets. Toutefois, toutes les démissions seront progressivement comblées à partir d'une toute nouvelle liste d'attente. **Veuillez donc vous inscrire à nouveau sur la plateforme CJR.**

Responsable : **Ginette Levesque**, 418 849-6788 / courriel : ginette.levesque5@gmail.com

MS Maison Michel-Sarrazin

Nous sommes là pour vous!

LES SERVICES OFFERTS :

- Une équipe de professionnels et de bénévoles
- Le Centre de jour accueillant des personnes en phase palliative
- La Clinique ambulatoire intégrée de soins palliatifs
- Le Service de répit à domicile pour soutenir les personnes proches aidantes
- La Maison accueillant des personnes en phase de fin de vie
- Le Service de deuil
- Le Service de formation
- L'Institut de soins palliatifs et de fin de vie Michel-Sarrazin - Université Laval
- La recherche

2101, chemin Saint-Louis
Québec, QC G1T 1P5
418 688-0878 | info@michel-sarrazin.ca

michel-sarrazin.ca

BADMINTON

Période d'activité : Les lundis, du 14 septembre au 7 décembre 2026 (congé férié le 12 octobre) (12 semaines)
Horaire : De 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou à Charlesbourg (accès par le Patro)
Coût : 30 $
Nombre de places : Maximum 32

Le groupe est séparé en deux catégories : les débutants et les initiés. Chaque participant choisit le groupe avec lequel il désire jouer. Un registre des présences est tenu durant toute la saison. C'est dans un bon climat de camaraderie et de bonne entente que se déroule l'activité et l'esprit de compétition devient secondaire. L'équipement requis : une raquette, des chaussures de sport intérieur (gymnase). Les volants sont fournis. **Il y a possibilité d'introduire du pickleball si les participants le désirent.**

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

Bienvenue à tous !

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

CLASSE DE MOUVEMENT DYNAMIQUE (nouvelle activité)

Période d'activité : Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre 2026
Horaire : De 9 h 15 à 10 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-10
Coût : 75 $
Nombre de places : Maximum 30 / minimum 25

Séquences de mouvements coordonnées avec la respiration visant à renforcer les muscles, relâcher les tensions accumulées et améliorer la mobilité, tout en favorisant la dépense énergétique.

À noter :

- Activité offerte en formule multi-niveaux.
- L'utilisation d'un bloc de yoga est fortement recommandée.

Professeur : **Nathalie Delage**
Responsable : **Poste vacant**

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS D'AQUAFORME

Période d'activité :	Les mercredis 19 septembre au 9 décembre 2026
Horaire :	De 15 h 45 à 16 h 25
Endroit :	Piscine Bourg-Royal (École Saint-Jean-Eudes)
Coût :	80 $ (stationnement gratuit)
Nombre de places :	Maximum 25 / minimum 20

Malgré les travaux qui ont lieu à l'endroit habituel (Piscine parc Ferland) ou se tenait l'aquaforme, nous avons réussi à trouver une nouvelle piscine afin de maintenir l'activité. Nous avons également un nouveau responsable pour en assurer le bon déroulement. Nous sommes heureux de pouvoir vous offrir cette solution et vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration.

Au plaisir de vous retrouver dans ce nouvel emplacement !

Responsable : **Robert Ouellet**, 418 849-5023

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Période d'activité :	Semaines du 14 septembre au 7 décembre 2026 (congé férié 12 octobre) (12 semaines)
Horaire :	De 7 h 45 à 8 h 45
Jours :	Les lundis, mardis et jeudis
Endroit :	École secondaire St-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 lors des deux premières semaines.

Responsable : **Daniel Lebeau**, 581 491-9119

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS DE DANSE COUNTRY (nouvelle activité)

Période d'activité :	Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre 2026
Horaires :	De 13 h à 14 h / **Groupe 1 – Niveau doux** : première heure adaptée aux personnes souhaitant une approche progressive et accessible. De 14 h 15 à 15 h 15 / **Groupe 2 – Niveau débutant** : deuxième heure destinée aux personnes qui désirent s'initier à la danse country et en acquérir les bases.
Endroit :	Centre communautaire Bon Pasteur
Coût :	85 $ pour 1 heure / 120 $ pour 2 heures (groupe 1 et 2)
Nombre de places :	Maximum 30 / minimum 22

Cette nouvelle activité répond à une demande de nos membres et ne vient en aucun cas modifier ou remplacer l'activité de danse en ligne.

Responsable : **Daniel Boisvert**, 418 558-2517
Professeur : **François Roy**

COURS DE ZUMBA GOLD

Période d'activité :	Les mercredis, du 16 septembre au 2 décembre 2026 (12 semaines)
Horaire :	De 13 h à 14 h / **Groupe 1** De 14 h 30 à 15 h 30 / **Groupe 2**
Endroit :	Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût :	90 $
Nombre de places	Maximum 30 / minimum 20 (avec liste d'attente)
Matériel requis :	Bons espadrilles, vêtements confortables

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 (sans saut, avec des explications).

La Zumba gold est une danse pleine d'énergie et de bonne humeur. C'est un mélange de danse latine comme la salsa, le pop, le reggae, le merengue, adaptée au rythme et au plaisir des gens de plus de 50 ans qui veulent garder la forme et améliorer leurs capacités physiques.

Responsable : **Carole Huot,** 418 945-0206 / courriel : carole.huot@hotmail.com
Professeur : **Lucie Verret**

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CROQ'SENTIERS

Période d'activité :	Les lundis, du 12 janvier 2026 au 14 décembre 2026
Quand :	De 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)

Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 20 $ comprenant toutes les marches jusqu'en décembre 2026
Nombre de places : Maximum 200
Il reste encore plusieurs places disponibles sur chacun des trois niveaux.

Les participant(e)s doivent être aptes à marcher durant 2 heures dans des sentiers plus ou moins aménagés. Trois niveaux sont disponibles à chaque randonnée, soit mollo, mezzo et rapido, sur une distance de 5 à 10 km. Le niveau de difficulté va de facile à intermédiaire.
Vous recevez chaque semaine un courriel vous indiquant l'endroit de la marche ainsi que les informations nécessaires.

Responsable : **Anne Boudreau** / Pour information : clubcroqsentiers@gmail.com

---

LIGUE DE PETITES QUILLES

Période d'activité : Les mercredis, du 2 septembre 2026 à la fin d'avril 2027 (pause de 3 semaines pour la période des fêtes)
Quand : De 9 h 15 à 11 h 30
Endroit : Salle de quilles AGAM
Inscription et coût : 10 $ pour faire partie de la ligue de petites quilles
+15 $ par semaine pour une période de 33 semaines. Toutes les semaines sont payantes. Ainsi, si vous êtes absent(e) lors d'une semaine, vous devrez acquitter ce montant la semaine suivante (politique applicable à de toutes les ligues de quilles). Il est également possible de louer des souliers sur place.
Nombre de places : Maximum 30 (avec liste de remplaçants)

La Ligue de petites quilles, qui a débuté le 2 septembre**,** est maintenant complète. Les inscriptions ont eu lieu au cours de l'été afin de permettre le démarrage de la saison. **Nous sommes à la recherche de joueurs remplaçants**. Inscrivez-vous sur la liste des remplaçants et nous ferons appel à vous selon les besoins. De plus, si une place se libère comme joueur régulier, nous communiquerons avec vous.

Le but d'être membre d'une ligue de quilles est de rencontrer des personnes à chaque semaine et de passer de bons moments. De plus c'est une excellente activité physique. Elle vous permet de mesurer vos performances par le biais de votre moyenne calculée semaine après semaine ce qui devient un défi personnel. Toutefois rassurez-vous, il n'est pas question de performer en champion, c'est avant tout de « jouer pour le plaisir ». Les couples ne seront pas placés dans la même équipe.

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

DANSE EN LIGNE

Période d'activité : Les mardis, du 15 septembre au 8 décembre 2026 (13 semaines)
Horaire : **Débutant 1 :** 13 h à 14 h
Pour ceux et celles qui n'ont jamais pris de cours

Pour ceux et celles qui veulent avoir un rafraîchissement
Il n'y aura pas de nouvelles inscriptions pour débutant 1, en janvier 2027.

Débutant 2 : 14 h 15 à 15 h 15
Pour ceux et celles qui ont fait au moins une année complète du cours Débutant 1
Intermédiaire / avancé : 15 h 30 à 16 h 30

Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût : 55 $ pour 1 heure / session et 95 $ pour 2 heures / session

Voici le regroupement pour les 2 heures de cours (prendre note que le rythme d'enseignement se fera en fonction de chaque groupe d'une heure) :

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

Invitation à la danse : ambiance, plaisir et amitié pour tous les goûts ! Le but est de vous faire rencontrer des personnes et de passer de bons moments. C'est une excellente activité physique !

Une soirée de pratique pour tous est prévue le vendredi 6 novembre 2026.

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

PICKLEBALL

Période d'activité : Les mercredis, du 16 septembre au 9 décembre 2026 (13 semaines)
Horaire : De 8 h 45 à 11 h
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 117 $ payable au Patro Roc-Amadour (inscription en ligne seulement)
Nombre de places : Maximum 32

Vous souhaitez faire de l'exercice, bouger tout en vous amusant ? Le pickleball du mercredi matin au Patro Roc-Amadour de Limoilou est ce qu'il vous faut; nous offrons 6 terrains intérieurs et nous acceptons SEULEMENT les joueurs déjà formés, soit de niveau 2.0-2.5 et 3.0-3.5.

Matériel requis : une raquette, des souliers de sport, des lunettes de sécurité ou les lunettes que vous portez normalement et une bouteille d'eau. N'hésitez pas à vous inscrire, la demande pour jouer est forte.

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

SHUFFLEBOARD

Période d'activité : Semaines du 14 septembre au 16 décembre 2026 (congé férié le 12 octobre) (12 semaines)
Quand : Les lundis, mardis et mercredis de 15 h à 17 h
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg (CCC)
Coût : 15 $ pour une fois semaine
Nombre de places : Maximum 16 / minimum 12 (par journée)

L'activité de shuffleboard se déroule chaque semaine avec des groupes différents selon le jour choisi par chaque joueur lors de l'inscription. Il n'y a pas de compétition car nos rencontres se veulent sociales et amicales, respectueuses des habiletés de chacun.

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

STRETCHING SUR CHAISE (nouvelle activité)

Période d'activité : Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre 2026
Horaire : De 10 h 30 à 11 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-10
Coût : 75 $
Nombre de places : Maximum 30 / minimum 25

Exercices d'assouplissement réalisés sur une chaise afin de permettre au corps de retrouver souplesse et mobilité en douceur. Une excellente façon de recommencer à bouger tout en respectant ses limites.

À noter :

- Cette activité convient aux débutants.
- Un coussin pour les pieds est recommandé pour les personnes de petite taille.

Responsable : **Renée Masson,** 418 634-5354
Professeur : **Nathalie Delage**

TAI CHI /QIGONG

Période d'activité : Les vendredis, du 18 septembre au 4 décembre 2026
Horaire : De 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-11
Coût : 70 $
Nombre de places : Maximum 22

Le Qigong 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

ACTIVITÉS SOCIALES

CRIBLE

Période d'activité : Les lundis, du 14 septembre au 14 décembre 2026 (congé férié 12 octobre) (12 semaines)
Horaire : De 13 h 15 à 16 h 30 (svp, présentez-vous 15 minutes à l'avance)
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 15 $ pour la session
Nombre de places : Maximum 70 (avec liste d'attente)

Important : en raison des élections, il y aura relâche les **28 septembre** (vote par anticipation) et **5 octobre** (jour de l'élection). Ces deux activités seront reprises les **mardis 29 septembre et 6 octobre**, de **13 h 15 à 16 h 30**.

Le crible est une occasion de se regrouper dans une atmosphère conviviale et de plaisir. Venez vous joindre à un beau groupe qui désire passer de bons moments ensemble et s'amuser tout en gardant le sourire.

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

JEUX DE SOCIÉTÉ

Période d'activité : Les lundis, du 14 septembre au 7 décembre 2026
Horaire : De 13 h à 15 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle RC-10
Coût : Gratuit
Nombre de places : Maximum 30

Nous vous invitons à découvrir de nouveaux Jeux (Skip-Bo, le Sept, Triominos et autres). Nous avons des jeux à vous prêter et vous pouvez aussi apporter les vôtres. Venez prendre un café avec nous et vous amuser !

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

DÉJEUNERS MENSUELS

Périodes d'activité : Les jeudis 1 octobre, 5 novembre et 3 décembre 2026
Endroit : Restaurant Chez Harry
Heure : 9 h
Coût : Chaque participant assume sa facture, environ 20 $

Tous les premiers jeudis du mois, nous vous invitons à partager un bon déjeuner avec vos amis. Pour les nouveaux membres, c'est 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. Tirage de prix de présence. Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

BRUNCH AUTOMNAL MUSICAL

Date : Le dimanche 18 octobre 2026
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure: De 9 h 30 à 12 h 30
Coût : 35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places : Maximum 120 (avec liste d'attente)
Inscription : Date limite, 11 octobre 2026

Vous avez aimé votre brunch musical l'an passé ? Nous vous invitons à nouveau à déguster un délicieux BRUNCH CONTINENTAL, auquel s'ajouteront des plateaux de fruits, des fromages fins et des viandes froides. Le tout préparé par le traiteur LE TRUFFÉ. Vous aurez le plaisir d'entendre les JEUNES VIOLONISTES DE L'ÉCOLE D'ARCHETS SUZUKI, qui seront parmi nous encore cette année. Un brunch musical exceptionnel et inoubliable !

Bienvenue à tous ainsi qu'aux nouveaux membres !

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

BINGO CHARTWELL

Date : Le vendredi 23 octobre 2026
Endroit : Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium
Stationnement à l'arrière en passant par la rue Francis-Byrne, sous la passerelle.
Heure : Arrivée à partir de 18 h 15 / bingo à 19 h
Coût : 4 cartes pour 15 $ (remises en arrivant) et Jackpot 2 $ par carte vendue sur place
Nombres de places : Maximum 75 places CJR sur 200 personnes totales (résidents de Chartwell)
Inscription : Date limite, 19 octobre 2026

C'est avec plaisir que Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium nous invite à participer à une autre soirée de bingo. À gagner, des prix de 50 $ et 100 $ après chaque jeu. Pour le Jackpot, un prix de 100 $ et de 500 $. Une collation et prix de présence vous seront également offerts.

Plusieurs de nos membres sont chanceux. N'hésitez pas à vous inscrire sur la plateforme pour réserver votre place.

Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOIRÉE HALLOWEEN

Date : Le samedi 31 octobre 2026

Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Heure : Accueil 17 h 30 /souper 18 h /danse 19 h 30
Coût : 35 $ membre / 50 $ non-membre
Nombre de places : Maximum 120 personnes (avec liste d'attente)
Inscription : Date limite, 22 octobre 2026

VENEZ FÊTER L'HALLOWEEN AVEC NOUS !

HÉ OUI ! Notre soirée d'Halloween est de retour. Si vous aimez vous déguiser, mettre un accessoire dans vos cheveux, un nœud papillon ou un nez de clown ? **C'est le temps** ! Nous avons quelques accessoires à vous prêter. N'hésitez pas à vous déguiser si le cœur vous en dit. Le costume n'est pas obligatoire, mais cela crée de l'ambiance.

Au menu, une boîte à lunch copieuse et délicieuse du traiteur Le Montagnais. Apportez votre verre et votre boisson préférée pour la soirée. Notre orchestre **LES LÉGEND'AIR** aura le plaisir de vous faire danser sur des rythmes endiablés. Bienvenue à tous, pour une **SOIRÉE MYSTÉRIEUSE** !

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

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 met en place pour protéger ses membres et limiter les risques possibles de fraude.

CASINO DE CHARLEVOIX

(En collaboration Groupe Voyages Québec)

Date :	Le mardi 15 septembre 2026
Départ :	9 h 30, du stationnement de l'Église Sainte-Cécile en autocar de luxe
Retour :	19 h, départ du Casino de Charlevoix
Endroit :	Le Casino de Charlevoix, La Malbaie
	12 h 15 dîner libre dans un restaurant (à vos frais)
Coût :	65 $ membre / 80 $ non-membre
Nombre de places :	Maximum 48 / minimum 32

Plusieurs membres de la CJR ont émis le désir d'aller passer quelques heures au Casino de Charlevoix. Pourquoi ne pas vous faire plaisir ! Venez tenter la chance. Venez en grand nombre avec nous ! Loto-Québec vous donnera un crédit jeu de 30 $.

*Casino Privilège : pour vous prévaloir de l'offre promotionnelle, vous devez avoir votre carte privilège ou **une pièce d'identité (permis de conduire ou carte d'assurance-maladie).**

Responsable : **Josée Godin**, 418 573-8413 / courriel : jsgodin@gmail.com

---

LES ENFANTS DE LA TÉLÉ

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Date :	Le jeudi 1er octobre 2026 (heure à confirmer)
Départ :	Du stationnement de l'Église Sainte-Cécile en autocar de luxe (heure à confirmer)
Coût :	129 $ membre / 165 $ non-membre (repas non inclus)
Nombre de places :	Maximum 49 / minimum 35

Assistez à l'enregistrement de la populaire émission « Les Enfants de la télé ». Vivez l'ambiance d'un plateau télé, découvrez l'envers du décor et profitez d'un moment exclusif rempli de rires, de souvenirs et de surprises avec vos artistes préférés.

Conditions de réservation et d'annulation : le paiement total de l'excursion est payable après la réservation. En cas d'annulation, le montant total de l'excursion réservée et payée est non remboursable.

Responsable : **Lucille Ruest**, 418 803-1176

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

TRAIN ANIMÉ DES COULEURS

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date :	Le dimanche 4 octobre 2026
Endroit :	Charlevoix

Départ : Du stationnement de l'Église Sainte-Cécile en autocar de luxe (heure à confirmer)
Coût : 289 $ membre / 325 $ non-membre
Nombre de places : Maximum 48 / minimum 32

Départ en matinée en autocar de luxe pour La Malbaie; **dîner compris dans un restaurant** de la région. En après-midi, embarquement à bord du train mythique de Charlevoix qui se transformera en train animé des couleurs. Animation par d'excellents artistes, entre autres Denis Côté. Ambiance festive et panorama à couper le souffle vous attendent lors de votre trajet. Arrivée à Baie-Saint-Paul, arrêt au magasin Chez Urbain et au retour, visite guidée des Cuivres d'art Albert Gilles. Observez des œuvres uniques et vivez le cuivre « repoussé » dans toute sa beauté.

Responsable : **Joan Leclerc**, 418 575-3459 / courriel : cjrjoleclerc@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.

LES VOYAGES SUIVANTS SONT COMPLETS
« ÉMILIE-ROMAGNE EN ITALIE », du 19 septembre au 4 octobre 2026 - Responsable : Doris Dorval
« RIVIERA MAYA », du 7 au 14 ou 21 février 2027 - Responsable : Rose-Marie Cloutier
« LONG SÉJOUR EN SICILE », du 20 mars au 20 avril 2027 - Responsable : Joan Leclerc

NOËL À L'AUTOMNE AU LAC TAUREAU

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

ENCORE QUELQUES PLACES LIBRES… PREMIERS ARRIVÉS, PREMIERS SERVIS !

Période d'activité :	Du 15 au 17 novembre 2026
Endroit :	Auberge du Lac Taureau à Saint-Michel-Des-Saints
Départ :	2 autocars de luxe du stationnement de l'Église Sainte-Cécile (heure à confirmer)
Inclusions :	Cocktail de bienvenue et tous les repas durant le séjour (2 petits déjeuners, 2 dîners et 2 soupers thématiques)
Coût :	899 $ occupation double - 1 399 $ occupation simple
Nombre de places :	Maximum 90

(Pour les membres de la CJR ayant participé au Noël du Lac William en décembre 2025, vous avez droit à 20 $ de rabais). Supplément de 36 $ pour les non-membres.

Venez vivre la magie de Noël en automne dans un décor enchanteur. L'atmosphère sera festive avec une équipe d'animation hors pair. Cette année, on se donne rendez-vous dans la région de Lanaudière pour le Noël à l'automne! Profitez d'un souper traditionnel et d'une soirée spectacle et chansons de Noël. Le lendemain, on célébrera le Nouvel An par un souper et une soirée folklorique et dansante. De plus, animations et jeux interactifs seront offerts durant tout votre séjour.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / courriel : cjrrosemariecloutier@gmail.com
Accompagnatrice désignée par Voyages Plein Soleil

ACTIVITÉS – VOYAGES (SUITE)

LE GRAND TOUR DU PORTUGAL DE PORTO À LISBONNE, EN PASSANT PAR L'ALGARVE

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Période d'activité :	Du 11 au 26 mai 2027, soit **15 jours / 14 nuits**
Endroits :	**Porto**, Barcelos, Braga**, la Vallée du Douro**, Aveiro, Coimbra, **Fatima**, Batalha, **Nazaré**, Albobaça, Obidos, **Sintra**, Cap Roca, **Lisbonne**, Sétubal, Évora, **Albufeira, Lagos**, Sagres
Départ :	Autocar de luxe Québec-Montréal inclus

Vols avec **Air Transat** Montréal-Porto à l'aller et Lisbonne-Montréal au retour

Inclusions : **40 repas inclus**, soit « déjeuner, dîner et souper du jour 1 au jour 10 et jours 13 et 14 » ainsi que « déjeuner et souper les jours 11 et 12 ». **Toujours avec ¼ litre de vin et eau. Toutes les excursions, visites guidées et tours de bateau, le tout incluant des audioguides ainsi que plusieurs dégustations typiques des régions visitées, en plus d'une soirée FADO…**

Coût : 8 099 $ en occupation double pour les membres CJR (si un paiement Interac)
1 700 $ de plus pour occupation simple

Supplément de 36 $ pour les non-membres

Nombre de places : Maximum 25 personnes

Venez découvrir les **JOYAUX du PORTUGAL** et tout le charme de ce superbe pays qui attire d'année en année de multiples visiteurs et ce, par ce voyage **exclusif à la CJR.** Ce périple nous permettra de voir les différentes régions du Portugal, s'étendant du **Nord au Sud**, ainsi que de profiter de quelques après-midis libres sur la plage et à Lisbonne.

Tout au long du voyage, on pourra découvrir le **Palais des Ducs de Bragance**, le **musée du Douro** et celui des **Carrosses à Lisbonne**, le **monastère de Bathala**, le **Palais national de Sintra** et beaucoup plus encore…

On aura aussi la chance de faire une **croisière** d'environ 6 h 30 **sur le Douro**, longeant la vallée qui est inscrite à l'UNESCO. Puis en **Algarve**, une autre **croisière à bord d'un catamaran** d'environ 3 heures, nous amènera aux fabuleuses **grottes de Benagil**. En complément, il y aura plusieurs dégustations et démonstrations de fabrication de produits locaux. Alors ne tardez pas à vous inscrire !

Pour le programme complet, veuillez consulter notre site Web. Une présentation du voyage est prévue à l'automne.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328 / courriel : cjrrosemariecloutier@gmail.com
Accompagnatrice désignée par Voyages Plein Soleil

ACTIVITÉS – VOYAGES (SUITE)

MINI-CIRCUIT ET SÉJOUR EN CORSE

(En collaboration avec Voyage Vasco)

Période d'activité : Du 23 septembre au 8 octobre 2027, soit 16 jours / 14 jours (dates à confirmer)
Endroit : La Corse du Nord au Sud – de Bastia à Ajaccio
Départ : Départ de Québec / Montréal / Bastia
Retour Ajaccio / Marseille / Montréal / Québec

Coût : À partir de **5 899 $** séjour en appartement sans repas, incluant mini-circuit en demi-pension
À partir de **6 899 $** séjour en hôtel avec demi-pension et mini-circuit en demi-pension (**30 repas**).

Supplément de **36 $** pour les non-membres.

La majorité des excursions sont incluses.

Nombre de places : Maximum 30 / minimum 20

LE FORFAIT COMPREND :
Pour le **mini-circuit** du **jour 2** au **jour 5 :** en **hôtel** incluant les **déjeuners** et **soupers** avec un **verre** de **vin.**

Pour le **séjour** à **AJACCIO, jour 6** au **jour 15 :** vous avez le **choix** en option **hôtel** (**déjeuners** et **soupers** avec un **verre** de **vin**) ou en **appartement** (sans repas).

Le voyage commence avec un mini-circuit à partir de **Bastia**. Découvrez, avec votre guide, **Bastia**, le **Cap Corse**, **Saint-Florent** et la visite à pied de la petite ville portuaire **Calvi** tout en traversant le **désert des Agriates**, faites le **tour de la petite Balagne** parmi les plus beaux villages de Corse. Découvrez **Sant'Antonio**, visitez un **Domaine viticole** et **dégustation de vin**, en plus visitez **Aleria**, **les aiguilles de Bavella**, **les 3 cols d'Alta Rocca**. Vous arriverez à **Ajaccio** que vous visiterez et installation à votre hôtel pour le restant du séjour. Votre hôtel dispose d'une piscine extérieure chauffée, d'un spa et d'une plage qui est située à 700 m de l'hôtel. Des restaurants et une boulangerie sont à proximité.

Durant le séjour à Ajaccio, vous pourrez profiter de vos journées libres. Des **excursions optionnelles ($)** seront offertes en français, **comme Les Calanques de Piana et Porto, Bonifacio et Sartène** et **Corte.**

Pour le programme complet, veuillez consulter notre site Web. Une présentation du voyage est prévue à l'automne.

Responsable **: Doris Dorval,** 418 628-6526 / courriel : doris.voyagescjr@gmail.com
Accompagnatrice désignée par Voyage Vasco

COMITÉ DE LA PROGRAMMATION ET DU SUIVI DES ACTIVITÉS - BÉNÉVOLES (CPSA)

Tous Azimuts

Coordonnatrice	**Adjointe**
Simonne Laforest	Hélène Lemelin

Événements corporatifs

Collaborateur
Gaétan Bourbeau

****

Activités - Culturelles et éducatives

Coordonnatrice
Michelle Nadeau

Activités - Santé, plein air et sports

Coordonnateur
Gilbert Savard

Adjoint
Daniel Boisvert

****

Activités Sociales

Coordonnatrice
Claire Levesque

Adjointe
Claire Langevin

Activités – Sorties d'une journée avec agence

Coordonnatrice
Lise Dubé

COMITÉ DE LA PROGRAMMATION ET DU SUIVI DES ACTIVITÉS - BÉNÉVOLES (CPSA) - SUITE

Activités Voyages

Coordonnatrice
Rose-Marie Cloutier

Adjointe
Joan Leclerc

Comité Milieu de Vie

Responsable
Éric Legardeur

****

Communications

Représentante du comité
Ginette Levesque

Programmation des activités

Adjointe au CPSA et à la programmation
Renée Masson

****

Merci à cette belle équipe, toujours au poste, qui travaille avec cœur et dévouement avec les responsables d'activités de leur secteur respectif, pour la préparation et la réalisation des activités à chaque session. C'est grâce à leur travail, leur collaboration et à l'implication de nombreux bénévoles que nous pouvons offrir une programmation aussi riche et de qualité. Sans le dévouement de chacun, toutes ces belles activités n'existeraient pas.

Un immense merci à vous tous pour votre engagement, votre temps et votre précieuse contribution !

En tant que directrice générale, c'est un réel plaisir de travailler avec vous. Merci !

Caroline Tremblay
Directrice générale et responsable de la programmation

SECTEUR DES COMMANDITES – BÉNÉVOLES

****

Depuis maintenant plus de cinq ans, Victor Doyon et Denis McCabe jouent un rôle précieux dans le recrutement et le renouvellement de nos partenaires commanditaires.

Année après année, ils consacrent temps et énergie à cette tâche essentielle pour notre organisation. Grâce à leur implication et à leur excellent travail, nous pouvons compter sur de nouveaux partenaires, tout en conservant la confiance et la fidélité de ceux qui nous accompagnent déjà.

Nous souhaitons donc prendre un moment pour souligner leur engagement et leur dire **un immense merci** pour tout le travail accompli au fil des années.

Denis et Victor, votre contribution est grandement appréciée et fait une réelle différence. Merci pour votre dévouement, votre persévérance et votre précieuse collaboration depuis toutes ces années !

Bravo et merci à vous deux !

---

https://monmemoriam.ca/

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2026-01-12	Lundi**s**	Croq'sentiers	Anne Boudreau	Voir page 18
2026-09-02	Mercredi**s**	Ligue de petites quilles	Denis McCabe	418 627-1772
2026-09-08		Journée d'inscription en ligne	Corporatif	418 626-2828
2026-09-14	Lundis	Scrabble	Sylvie Moisan	418 627-3418
2026-09-14	Lundis	Les Lundis chantants	Gilles Hins	418 353-1827
2026-09-14	Lundis/mardis/mercredis	Shuffleboard	Louise Tanguay	418 622-3536
2026-09-14	Lundis/mardis/jeudis	Conditionnement physique	Daniel Lebeau	418 573-0496
2026-09-14	Lundis	Badminton	Roch Lauzier	418 622-5952
2026-09-14	Lundi	Conférence Tous Azimuts (Libre passion)	Simonne Laforest	418 622-1375

2026-09-14	Lundis AM	Conversation anglaise / Focus sur la grammaire	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-14	Lundis PM	Conversation anglaise / Débutant	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-14	Lundis	Crible	Denis Fortin	418 623-8900
2026-09-14	Lundis	Jeux de société (gratuit)	Claire Langevin	418 955-1076
2026-09-14	Lundis	Conversation en espagnol	Ginette Levesque	418 849-6788
2026-09-15	Mardis	Club de lecture La boîte à livres	Pauline Jobidon	418 667-5297
2026-09-15	Mardis AM	Conversation anglaise / Intermédiaire 1	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-15	Mardis PM	Conversation anglaise / Intermédiaire 2	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-15	Mardis	Danse en ligne	Marie Simard	418 929-8870
2026-09-15	Mardi	Casino Charlevoix	Josée Godin	418 573-8413
2026-09-16	Mercredis	Zumba Gold	Carole Huot	418 945-0206
2026-09-16	Mercredis	Cours aquaforme	Robert Ouellet	418 849-5023
2026-09-16	Mercredis	Pickleball	Roch Lauzier	418 622-5952
2026-09-16	Mercredis AM	Conversation anglaise / Débutant	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-17	Jeudis PM	Conversation anglaise / Intermédiaire 1	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-17	Jeudis AM	Conversation anglaise / Intermédiaire 1 (Virtuel)	Yvan Coats	418 564-4718
2026-09-17	Jeudis	Club de Whist CJR	Claude Charbonneau	418 623-2863
2026-09-18	Vendredis	Cours de Tai CHI/Qi Gong	Johanne Parent	418 717-4419
2026-09-18	Vendredis	Soyons alertes	Ginette Levesque	418 849-6788
2026-09-18	Vendredis	Bridge	Yves Lemay	418 655-3708
2026-09-18	Vendredis	Groupe instrumental Les Légend'Air	Martin Chouinard	418 628-7417
2026-09-18	Vendredis	Cours de danse country	Daniel Boisvert	418 558-2517
2026-09-18	Vendredis	Classe de mouvement dynamique	Vacant	
2026-09-18	Vendredis	Stretching sur chaise	Renée Masson	418 634-5354
2026-09-19	16 jours	Italie du Nord – Émilie Romagne	Doris Dorval	418 628-6526
2026-09-21	Lundi	Conférence Tous Azimuts (Sécurité civile)	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-09-23	Mercredis	Club de tricot La Vie-laine	Martine Frenette	418 847-9274
2026-09-23	Mercredis	Mini-golf Tous Azimuts (début)	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-10-01	Jeudi	Les enfants de la télé	Lucille Ruest	418 803-1176
2026-10-01	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-10-03	Samedi	Spectacle bénéfice « LES STUDEBAKERS »	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-10-04	Dimanche	Le train animé des couleurs	Joan Leclerc	418 575-3459
2026-10-18	Dimanche	Brunch automnal	Claire Levesque	418 666-1940

CALENDRIER DES ACTIVITÉS - SUITE

Date	Jour / Au	Activités	Responsable	Téléphone
2026-10-21	Mercredi	Souper gastronomique Tous Azimuts	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-10-23	Vendredi	Bingo Chartwell	Claire Levesque	418 666-1940
2026-10-26	Lundi	Conférence Tous Azimuts (Les anciens tramways)	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-10-31	Samedi	Soirée Halloween	Claire Levesque	418 666-1940
2026-11-05	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2026-11-02	Lundi	Conférence Tous Azimuts (Centre d'autonomie Familiprix)	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-11-09	Lundi	Conf. Tous Azimuts (La roue de la vie)	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-11-15	Dimanche/lundi/mardi	Noël à l'automne au Lac Taureau	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2026-11-16	Lundi	Conférence Tous Azimuts (La signalisation routière)	Simonne Laforest	418 622-1375

2026-11-23	Lundi	Conférence Tous Azimuts (Noël à la Cie Paquet)	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-11-30	Lundi	Spectacle musical Tous Azimuts	Simonne Laforest	418 622-1375
2026-12-03	Jeudi	Déjeuner mensuel	Gaétan Bourbeau	418 628-5791
2027-02-07	7 ou 14 jours	Escapade à Riviera Maya	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2027-03-20	30 jours	Long séjour en Sicile	Joan Leclerc	418 575-3459
2027-05-11	15 jours	Le grand tour du Portugal	Rose-Marie Cloutier	418 653-3328
2027-09-23	16 jours	Mini-circuit et séjour en Corse	Doris Dorval	418 628-6526

Merci à tous nos commanditaires !

LA SEIGNEURIE

Coopérative funéraire

Expérience entièrement 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.corn

418 663-4735

Votre épicerie depuis 88 ans !

coop Charlesbourg

IGA extra

Toujours à l'écoute de sa clientèle, la Coop de Charlesbourg fait preuve d'innovation depuis 88 ans et propose plusieurs nouveautés en magasin. Elle demeure également présente dans sa collectivité et ne manque pas d'activités ou d'implications pour faire rayonner son milieu. Découvrez les avantages de notre Coop :

La Coop de Charlesbourg

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

418 628-2525

coopcharlesbourg.com

IGA Extra
Coop de Charlesbourg

Tous les jours
de 8 h à 22 h

- Service de **buffet-traiteur**
- **Mets préparés** (portions individuelles disponibles)
- **Desserts** personnalisés
- Personnel **courtois** et attentionné
- **Caisses libre-service** et caisses avec **service d'emballage**
- Programme de récompenses avec la carte **Scène +**
- Boutique **Rachelle-Béry**
- Comptoir **Yuzu** sushi express
- Service **FoodHero**
- Pour les **membres de la Coop**, rabais chez 24 marchands participants