

PROGRAMMATION HIVER 2024



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



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.



- 1^{er} du bureau pour une 5^e année consécutive (2018-2019-2020-2021-2022)
- Top 50 en province chez RE/MAX sur 3600 courtiers
- La grande majorité de mes transactions est dans notre Charlesbourg
- N'hésitez pas à vous joindre à moi pour la réalisation de votre projet de vente



Ma proximité
et ma simplicité sont
vos **MEILLEURES**
alliées!

Jean-Sébastien Lessard inc.

Société par action d'un courtier immobilier

B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com

Visionnez mes
capsules YouTube



3333, rue du Carrefour, Local 250, Québec (Qc) G1C 5R9

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|---------|
| • LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE DE DIRECTION | page 4 |
| • MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE | page 5 |
| • RENSEIGNEMENTS PERSONNELS | page 5 |
| • ADRESSES ET LIEUX DE NOS ACTIVITÉS | page 7 |
| • CONSIGNES SANITAIRES | page 7 |
| • TOUS AZIMUTS | page 8 |
| • ACTIVITÉS CULTURELLES, ÉDUCATIVES ET SORTIES D'UNE JOURNÉE | page 9 |
| • ACTIVITÉS SOCIALES | page 18 |
| • ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS | page 21 |
| • ACTIVITÉS DE VOYAGE | page 26 |
| • CALENDRIER DES ACTIVITÉS | page 30 |

DATES D'INSCRIPTION

Inscription des membres :

L'inscription en ligne aux activités débutera le mardi 9 janvier 2024, à compter de 9 h.

Inscription des non-membres :

Afin de privilégier nos membres, l'inscription pour les non-membres ne sera offerte que 5 jours plus tard, soit à partir du 14 janvier 2024.

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

| CONSEIL D'ADMINISTRATION | | COMITÉ DE LA PROGRAMMATION ET DU SUIVI DES ACTIVITÉS | | |
|--------------------------|---------------------|--|-------------------------|--------------|
| Céline Bédard | Présidente | Caroline Tremblay | Coordonnatrice générale | 418 626-2828 |
| Michel Guimond | Vice-président | COORDONNATEURS ET AUTRES COLLABORATEURS | | |
| | | France Brisebois | | 418 524-2813 |
| | | Activités culturelles, éducatives et sorties d'une journée | | |
| Diane Pelletier | Secrétaire | Lise Dubé | Coordonnatrice | 418 626-4501 |
| | | • Ginette Levesque | Adjointe | 418 849-6788 |
| Jacques Thibault | Registraire | Activités sociales | | |
| | | Claire Levesque | Coordonnatrice | 418 666-1940 |
| Gilles Mercier | Registraire adjoint | • Claire Langevin | Adjointe | 418 955-1076 |
| | | Activités Santé, plein air et sports | | |
| Gilles Simard | Trésorier | Marie Simard | Coordonnatrice | 418 929-8870 |
| | | • Lily Trudel | Adjointe | 418 806-3829 |
| Justin Pilote | Trésorier adjoint | Activités Voyages | | |
| | | Gaston Lafleur | Coordonnateur | 418 659-4171 |
| Gaston Lafleur | Administrateur | • Lyse Proulx | Adjointe | 418 626-2706 |
| | | Activités Tous Azimuts | | |
| Simonne Laforest | Administratrice | Simonne Laforest | Coordonnatrice | 418 622-1375 |
| | | • Hélène Lemelin | Adjointe | 418 624-9594 |
| Charles Larochelle | Administrateur | Comité Milieu de vie | | |
| | | Rachel Ruest | Responsable | 418 628-2003 |
| | | Comité VAD (Vieillessement actif dans la dignité) | | |
| | | Jean-Guy Lebel | Responsable | 418 626-2440 |
| | | Communications | | |
| | | Poste vacant | C. Bédard (intérim) | |
| | | Activités corporatives | | |
| | | Gaétan Bourbeau | Coordonnateur | 418 628-5791 |

Ombudsman : Rosaire Roy, 418 663-7332 – rosroy@videotron.ca

Pour envoyer un courriel à l'un des membres du CA : <http://www.cjrcharlesbourg.org/contact>

Pour toute information au sujet de la CJR :

Caroline Tremblay, coordonnatrice générale, 418 626-2828.

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

LES LUNDIS PM

Les Lundis PM reprennent le 15 janvier, de 13 h à 15 h. Joignez-vous à nous afin de rencontrer d'autres membres, d'obtenir de l'information sur les activités et de socialiser dans une ambiance très agréable. Prenez note qu'il n'y a pas de Lundis PM les jours fériés.

MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

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

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

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

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

Mot de la coordonnatrice générale :

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont encouragée dans mes nouvelles fonctions et un merci spécial à Renée Masson pour sa grande disponibilité. Cette programmation est ma première et je remercie les bénévoles qui m'ont aidée à la réaliser.

J'espère que vous aurez du plaisir à la consulter !

Caroline Tremblay, Coordinatrice générale

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

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

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

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



CHARTwell
résidences pour retraités

VIVEZ VOTRE VIE comme vous le souhaitez

Profitez pleinement de vos **années de retraite.**



CHARTwell.COM

ADRESSES DES LIEUX DES ACTIVITÉS

| | |
|--|--|
| Arpidrome | 750, rue de la Sorbonne, Québec, |
| Bar Laitier Fluo s’amuse | 475, boulevard de l’Atrium, local 105 |
| Centre communautaire du Plateau (bureau CJR) | 8815, avenue Jean-Paquin |
| Centre communautaire et culturel de Charlesbourg (CCC) | 7575, boulevard Henri-Bourassa |
| Centre communautaire Ferland (piscine) | 1600, 8 ^e Avenue |
| Chalet des Loisirs Maria-Goretti | 7475, avenue Paul-Comtois (salle de cours et salle Paul-Eugène) |
| Chalet La Planque | 8805, avenue Jean-Paquin |
| Chartwell Manoir et Cours de l’Atrium | 545, rue Francis-Byrne (coin de l’Atrium) |
| Chez Randolph Pub | 245, rue Soumande (ancien Pacini) |
| École hôtelière de la Capitale | 7, rue Robert-Rumilly |
| École secondaire Saint-Jean-Eudes | 650, avenue du Bourg-Royal |
| La Scène Lebourgneuf | 815, boulevard Lebourgneuf |
| Patro de Charlesbourg (Gymnase François-Borgia) | 7700, 3 ^e Avenue Ouest |
| Patro Roc-Amadour | 2301, 1 ^{re} Avenue |
| Restaurant Chez Harry | 1190, boulevard Louis-XIV (Centre d’achat Bourg Royal) |
| Resto Brasserie Le Grand Bourg | 8500, boulevard Henri-Bourassa |
| Stationnement de l’église Sainte-Cécile | 9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau) |

MILIEU DE VIE

GARDONS NOS BONNES HABITUDES ! CONSIGNES SANITAIRES POUR LES VIRUS RESPIRATOIRES

Il demeure pertinent de **conserver de bonnes habitudes pour se protéger et protéger les autres** (ex : se laver les mains fréquemment, maintenir des distances, nettoyer régulièrement les appareils utilisés).

De plus, **si vous avez des symptômes, adoptez les bons gestes**. Soyez attentif à votre état de santé et à l’apparition de symptômes de maladies respiratoires infectieuses comme la fièvre, la toux, la perte du goût ou de l’odorat, les maux de gorge, les écoulements nasaux et la congestion nasale. Dans cette situation, adoptez ces gestes :

- Pour diminuer les risques de contagion des autres personnes,
 - Si vous avez de la fièvre, **restez à la maison**;
 - Si vous avez de la toux, un mal de gorge ou de la congestion nasale, **portez un masque**, gardez vos distances avec les autres, autant que possible, évitez les événements sociaux non essentiels, avisez les personnes que vous fréquentez que vous pourriez être contagieux.
- **Faites un test de dépistage de la COVID-19 dès l’apparition des symptômes**, ce qui vous permettra de vérifier s’il s’agit d’une infection à la COVID-19.

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

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

Rachel Ruest, responsable Milieu de vie

TOUS AZIMUTS

(Milieu de vie)

Pour la 12^e année d'amitié : Plaisirs et Loisirs pour 2024, en salle, pour l'hiver.

Voici les 4 activités choisies et offertes aux membres de la CJR pour vous faire aimer l'hiver, un pas à la fois et garder le contact entre nous.

La St-Valentin : dans une retrouvaille avec les ex-membres CJR résidant dans les « Chartwell » de Québec et nos membres actuels. Au programme « Des roses pour la Valentine » dans un conte musical : invitée Mme Sylvie Payette.

Date : Mercredi 14 février 2024
Heure : 13 h 30 (arrivée 13 h)
Endroit : Manoir Chartwell et Cours de l'Atrium
(Stationnement dans la rue)
Nombre de places : 60 min / 100 max
Coût : 15 \$

Journée internationale de la Femme, dîner-conférence sur l'histoire des Cercles de Fermières du Québec... toute une histoire ! : invitée Mme Anne-Marie Poulin, ethnologue.

Date : Vendredi 8 mars 2024
Heure : 11 h 30 (arrivée 11 h 15)
Endroit : Resto-brasserie Le Grand Bourg
Nombre de places : 56 min / 80 max
Coût : 15 \$ membre / 20 \$ non-membre

Après-midi ludique : venez découvrir de nouveaux jeux de société québécois à l'aide d'un service d'animation à la table.

Date : Dimanche 14 avril 2024
Heure : 13 h 30
Endroit : Chez Randolph Pub aux Halles Fleurs de Lys (stationnement gratuit)
Nombre de places : 25 min / 50 max
Coût : 17 \$ membre / 22 \$ non-membre

Spectacle - Conférence musicale en chanson sous le thème « Faire le choix du bonheur » avec le chanteur Étienne Drapeau.

Date : Mercredi 1^{er} mai 2024
Heure : 19 h 30
Endroit : La Scène Lebourgneuf (stationnement gratuit)
Nombre de places : 50 min / 140 max
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre

Pour les adresses, veuillez vous référer à la page 7

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

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES

« SOYONS ALERTES »

En collaboration avec le Centre Louis-Jolliet

Période d'activité : Vendredi 19 janvier 2024 au vendredi au 31 mai 2024 (congé férié 29 mars)
Horaire : De 9 h 15 à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Nombre de places : Maximum 20 participants

Au terme du projet pilote d'une année scolaire, la CJR a pu confirmer la pertinence de ce programme de formation et l'intérêt de nos membres pour la poursuite de l'entente avec la Commission scolaire de la Capitale. Les objectifs initiaux (continuer à apprendre, améliorer sa mémoire et son attention, s'adapter aux changements et échanger avec d'autres...) ont été largement dépassés.

Le groupe est actuellement complet mais **vous êtes invités à vous inscrire sur la liste d'attente de la CJR** car les absences seront comblées progressivement au cours de l'année. Vous devrez alors compléter un formulaire et fournir votre certificat de naissance ainsi qu'une preuve de résidence.

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

BRIDGE

Période d'activité : Vendredi 19 janvier 2024 au vendredi au 10 mai 2024 (congé férié 29 mars)
Horaire : De 13 h à 16 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût : 3 \$ par rencontre pour les membres et 4 \$ pour les non-membres (payable à la fois).

Tournoi Claude Charbonneau : Vendredi 10 mai 2024, salles SS-112 et RC10- RC11

L'activité bridge est une activité conviviale et inclusive. Elle est pour beaucoup de participants un lieu de rencontre, d'échange et de partage. Pour plusieurs d'entre eux, c'est une occasion de développer un sentiment d'appartenance.

Les participants ne doivent pas se présenter avant 12 h 15 et au plus tard à 12 h 50.

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

SECTEUR CULTUREL

VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

DO YOU SPEAK ENGLISH

Atelier de conversation anglaise

Période d'activité : Début : semaine du 15 janvier 2024 / Fin : semaine du 1^{er} mai 2024
Présentiel : Lundi de 9 h 30 à 11 h 30, débutant
Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1
Mardi de 13 h à 15 h, intermédiaire 2
Mercredi de 9 h 30 à 11 h 30, débutant
Jeudi de 13 h à 15 h, intermédiaire 1
Virtuel : Mardi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1
Jeudi de 9 h 30 à 11 h 30, intermédiaire 1
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre (10 rencontres) / maximum 62 participants

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

WHIST MILITAIRE

Période d'activité : Jeudi 18 janvier 2024 au jeudi 2 mai 2024 de 13 h 15 à 17 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112
Coût : 3 \$ chaque semaine membre / 4 \$ non-membre (chaque semaine)
Nombre de places : Maximum 48 + remplaçants (es)

Le Whist Militaire est un jeu d'équipe dans lequel les partenaires se font face. C'est un jeu très divertissant reposant sur la stratégie et la communication entre les joueurs, et ce, dans la bonne humeur. On effectue une rotation de partenaires, ce qui permet à tous de se connaître et de développer un sentiment d'appartenance.

Joignez-vous à nous pour passer un agréable après-midi. Bienvenue à tous, nous vous accueillerons avec plaisir !

Montage de la salle : 12 h 45

Les participants ne doivent pas se présenter avant 12 h 55 et au plus tard à 13 h 10.

Responsable : **Jocelyne Savard**, 418 661-6937 / courriel : ccatmamie@videotron.ca

SECTEUR CULTUREL

VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CLUB DE LECTURE : « LA BOÎTE À LIVRES »

Période d'activité : Mardi 16 janvier 2024 au mardi 21 mai 2024 de 13 h 30 à 15 h 30 (aux 2 semaines)
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 20 \$ membre/ 25 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 10 à 15 participants
Matériel : Bouteille d'eau, calepin et crayon pour votre intérêt personnel
Activité spéciale : Plaisirs partagés lors de la clôture de l'activité en mai 2024

Parsemer avec d'autres le plaisir que nous procure un livre, c'est de s'ouvrir vers le monde de l'amitié. Apportez un livre que vous avez lu et ensemble partons à l'aventure, voyageons avec les livres que nous feuilletons pour nous imprégner du message de l'auteur, du personnage et retenons quelques citations qui nous impressionnent.

Serez-vous des nôtres pour cette deuxième aventure ?

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

GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Période d'activité : Lundi 15 janvier 2024 au lundi 8 avril 2024 (congé férié 1^{er} avril) de 9 h 00 à 11 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-109
Coût : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 10 participants

La généalogie est la science auxiliaire de l'histoire qui a pour objet la recherche des ancêtres et l'étude de la composition d'un individu, d'une famille. Venez vivre avec nous une aventure de recherche passionnante !

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

COURS D'ESPAGNOL

Période d'activité : Début : semaine du 15 janvier 2024 / Fin : semaine 3 avril intermédiaire 3 et 12 avril (intermédiaire 1)
Quand : **Intermédiaire 3** : le mercredi, de 13 h à 15 h (prérequis : intermédiaire 2)
Intermédiaire 1 : le vendredi, de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 3)
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle de cours)
Coût : 125 \$ avec un surplus pour un cahier de base si non déjà en main / maximum de 12 par groupe.

Vous désirez poursuivre votre apprentissage de l'espagnol ? Inscrivez-vous et profitez d'une approche d'enseignement structurée et participative sous la gouverne de notre réputé professeur Dionisio Garcia.

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

SECTEUR CULTUREL

VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

LES LUNDIS CHANTANTS

Période d'activité : Lundi 15 janvier 2024 au lundi 15 avril 2024 (congé férié 1^{er} avril), de 9 h 30 à 11 h 30
Endroit: Centre communautaire du Plateau, RC10-RC11
Coût: 35 \$ membre / 50 \$ non-membre
Nombre de places : Minimum 75 / maximum 100 participants

Que des chants populaires accompagnés d'une pianiste professionnelle, cartable de paroles fournis. Aucun concert, juste pour le plaisir de chanter.

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

INITIATION ET COURS DE BRIDGE

Période d'activité : Début : semaine du 28 janvier 2024 / Fin : semaine du 15 avril 2024 (congé férié lundi 1^{er} avril)
Quand : **Initiation au bridge** : le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30 (maximum 14 participants)
Cours de bridge 2 et 3 : le lundi de 13 h 30 à 15 h 30 (maximum 14 participants)
Pratique dirigée : le mardi de 9 h 30 à 11 h 30 (maximum 20 participants)
Endroit : Chalet La Planque
Coût : 65 \$ membre / 80 \$ non-membre, par session

L'initiation est destinée aux personnes n'ayant aucune notion de bridge et qui souhaitent acquérir les bases élémentaires du jeu. Les cours de bridge 2 et 3 sont jumelés le lundi et s'adressent à ceux qui désirent poursuivre leur apprentissage. Les pratiques dirigées sont offertes aux personnes qui veulent mettre en pratique ce qu'elles ont appris lors des cours. Cela consiste en 30 minutes de contenu et d'une heure trente minutes de pratique.

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

SCRABBLE

Période d'activité : Lundi 15 janvier 2024 au lundi 27 mai 2024
Horaire : 13 h à 15 h 30
Endroit : Chalet des loisirs Maria-Goretti (salle Paul-Eugène)
Coût : 25 \$ membre / 40 \$ non-membre

Les activités reprendront les lundis après-midi, toujours dans la même atmosphère conviviale. Les nouvelles personnes sont aussi les bienvenues, ce sera un plaisir de vous accueillir.

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

SECTEUR CULTUREL

VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

GRUPE ALLEGRO

Période d'activité : Mercredi 17 janvier 2024 au mercredi 26 mai 2024 de 13 h à 16 h
Endroit : Chalet la Planque
Coût : 20 \$
Nombre de places : Maximum 6 participants

Présentement le groupe est composé de 2 chanteuses-animatrices et de 3 instrumentistes. Le répertoire comprend des grands classiques populaires.

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

GRUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEN'D'AIR

Période d'activité : Vendredi 19 janvier 2024 au vendredi 4 mai (congé férié 29 mars) 2024 de 12 h 30 à 17 h
Endroit : Chalet la Planque
Coût : 20 \$
Nombre de places : Maximum 8 participants

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

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

CLUB DE TRICOT LA VIE-LAINE

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

Période d'activité : Mercredi 17 janvier 2024 au mercredi 3 avril 2024 de 9 h à 11 h 30
Endroit: Centre communautaire du Plateau, SS-112
Coût: 30 \$ membre / 45 \$ non-membre (12 rencontres)
Nombre de places : Maximum 40 participants
Matériel: Vous apportez laine, aiguilles ou crochet requis pour votre projet

Encore cet hiver, le Club de tricot LA VIE-LAINE vous donne la chance de rencontrer chaque semaine des personnes accueillantes et d'échanger tout en tricotant. Avec le soutien des conseillères ou des autres membres du Club, vous pourrez débiter votre apprentissage (même apprendre à monter des mailles...), décoder un patron, résoudre une difficulté particulière ou échanger des patrons et différentes astuces de tricot.

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

Responsable de la vie-laine : **Martine Frenette** - (418) 847-9274

SECTEUR CULTUREL VOLET ACTIVITÉS CULTURELLES & ÉDUCATIVES (SUITE)

CONFÉRENCE :

« FEMMES CÉLÈBRES INHUMÉES DANS LES CIMETIÈRES DE QUÉBEC »

Date : Lundi 26 février 2024 de 13 h à 15 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau (salle RC-11)
Coût : 3 \$
Nombre de places : Maximum 50 participants

Cette conférence présente l'histoire de femmes remarquables qui ont fait preuve de détermination, de patience, de vision dans le passé. Médecins, écrivaines, artistes, activistes, mères et épouses, toutes ont fait preuve de détermination, souvent en opposition à l'ordre établi.

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

THÉÂTRE LE TRIDENT : « COUP DE VIEUX »

Date : Jeudi 8 février 2024
Endroit : Grand Théâtre de Québec
Départ : 19 h 15, en autobus du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Nombre de personnes : 45 (minimum 40)
Coût : 65 \$

Ne manquez pas cette pièce unique qui viendra faire de beaux clin d'œil à tous les retraités. « À l'orée de leur vie, Lucie, William, Pierre, Adèle et Géraldine ne savent plus trop comment remplir le temps. Rien ne les rassemble, si ce n'est peut-être ce coup de vieux qu'ils partagent et les brefs, mais grandioses moments de vie qu'ils ont encore à offrir. »

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

MATINS EN MUSIQUE DE L'OSQ : « AUGUSTIN HADELICH JOUE BRAHMS

Date : Jeudi 28 mars 2024
Endroit : Grand Théâtre de Québec
Départ : 8 h 45, en autobus du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Nombre de personnes : 46 (minimum 40)
Coût : 70 \$ membre / 86 \$ non-membre

Au programme : café et viennoiseries offerts par la maison Chartwell, causerie avec les musiciens, puis concert d'une durée de 1 h 15. Sous la gouverne du nouveau chef d'orchestre de l'OSQ Clemens Schuldt, le violoniste italo-germano-américain Augustin Hadelich donne une étonnante démonstration de virtuosité et de ferveur dans un des concertos les plus joués au monde et aussi un des plus difficiles à interpréter : celui de Brahms. Composé au bord du Lac Wörthersee en Autriche, il nous emporte dans un élan romantique exalté aboutissant au fameux dernier mouvement, « à la hongroise », dont les rythmes tsiganes nous entraînent dans une danse irrésistible.

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

SECTEUR CULTUREL

VOLET SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE

Veillez prendre note que les inscriptions pour les sorties d'une journée avec agence de voyage se font en complétant un formulaire de réservation sur le site WEB. Ne pas tenir compte de la mention INSCRIPTION FERMÉE qui apparaît sur la plateforme. Par ailleurs, nous désirons vous informer que, dorénavant, les participants recevront, à la suite de leur inscription, un formulaire d'informations complémentaires pour le paiement de leur sortie. Une fois rempli par le participant, ce formulaire sera envoyé directement à l'agence de voyage responsable et ainsi, évite 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.

LE CHÂTEAU FRONTENAC ET LE PARLEMENT DE QUÉBEC

(Collaboration de Groupe Voyages Québec)

Date : Mardi 19 mars 2024
Endroit : Ville de Québec
Départ : À confirmer (du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
Nombre de places : Maximum 48 / minimum 32
Coût : 149 \$ membre / 179 \$ non-membre

À votre demande, reprise de la sortie au Parlement de Québec et du **dîner au restaurant Le Parlementaire**, avec en prime, la visite du Château Frontenac. C'est l'occasion d'en apprendre davantage sur le style architectural de l'hôtel du Parlement. Pendant le dîner au bien connu restaurant Le Parlementaire, vous êtes susceptible de rencontrer plusieurs personnalités politiques. En après-midi, revivez l'histoire du prestigieux Château Frontenac et découvrez-en quelques coins cachés. Ne manquez pas cette belle sortie.

Agente de liaison : **Lise Dubé**, 418 626-4501 ou 418 572-2180 lise74@videotron.ca

TANGO ET FLAMENCO

(En collaboration de Groupe Voyages Québec)

Date : Dimanche 21 avril 2024
Endroit : Théâtre Capitoile de Québec
Départ : Heure à confirmer (du stationnement de l'église Sainte-Cécile)
Nombre de places : Maximum 48 / minimum 32
Coût : 199 \$ membre / 229 \$ non-membre

Venez vous réchauffer aux braises de l'amour avec la percutante rencontre de deux virtuoses de la danse : Diego le splendide danseur argentin et Sofia la flamboyante danseuse de flamenco. Des costumes extraordinaires, des performances enflammées et un voyage musical spectaculaire !

SECTEUR CULTUREL (SUITE)

VOLET SORTIES D'UNE JOURNÉE AVEC AGENCE DE VOYAGE

VISITE DE LA MAISON DE RADIO-CANADA ET TOUR DE VILLE

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : Vendredi 26 avril 2024
Endroit : Montréal
Durée : 1 jour (dîner inclus dans un restaurant de la région)
Coût : 169 \$ membre / 199 \$ non-membre

En matinée, **visite guidée de la nouvelle Maison de Radio-Canada**. Plongez dans l'histoire médiatique, visitez les studios de production, le centre de documentation et archives, et visitez un plateau de tournage sans oublier les studios de radio. Notez que nous ne participerons à aucune émission de télévision.

En après-midi, **tour de ville** en compagnie d'un guide local professionnel. Découvrez les projets novateurs de Montréal mettant l'accent sur les nouveautés visibles dans le paysage Montréalais. Le circuit vous fera voir les projets déjà réalisés et ceux en voie de l'être dans le Vieux-Montréal, les quartiers centraux, l'Est de Montréal, le Plateau-Mont-Royal, ainsi que l'emblématique Mont Royal.

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

 JJulienCAQ

 Jonatan.julien

ACTIVITÉS SOCIALES

DÉJEUNERS MENSUELS

Dates : Les jeudis 4 janvier, 1^{er} février, 7 mars, 4 avril, 2 mai 2024
Endroit : Restaurant Chez Harry
Heure : 9 h 15
Coût : Chaque participant assume sa facture.

Cette activité de rassemblement a lieu les premiers jeudis de chaque mois. C'est une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Aucune réservation n'est nécessaire. Vous n'avez qu'à vous présenter sur place. Placez ces dates à votre agenda ! Bienvenue à tous !

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

CRIBLE

Période d'activité : Lundi 15 janvier 2024 au lundi 27 mai 2024 (congé férié 1^{er} avril)
Heure : 13 h 15 à 16 h 15 (présentez-vous 20 minutes à l'avance)
Coût : 15 \$ pour la session
Endroit : Centre communautaire du Plateau

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. La cordialité est toujours de mise.

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

LES JEUX DE SOCIÉTÉ SONT DE RETOUR

Dates : Les lundis 5 février, 19 février, 4 mars, 18 mars et 15 avril 2024, à 13 h, lors des Lundis PM
Les vendredis 5 avril et 24 mai 2024 de 19 h à 22 h (salle SS-112)
Endroit : Centre communautaire du plateau salle RC
Coût : Le lundi PM : gratuit pour tous
Le vendredi soir : membre 5 \$ / 10 \$ non-membre (par rencontre)

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

Vous aimez jouer ? Venez vous amuser avec vos amis. Nous avons plusieurs jeux à vous présenter mais vous pouvez apporter les vôtres, nous pourrions découvrir des jeux amusants.

Nombre de joueurs : 2/4/6 et plus, selon les jeux. **IL EST STRICTEMENT INTERDIT DE JOUER À L'ARGENT.**

Pour la soirée uniquement, vous pouvez apporter votre breuvage préféré, avec ou sans alcool; nous vous offrirons une collation (café et biscuits).

Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOIRÉE CANADIENNE COMME DANS LE BON VIEUX TEMPS

Date : Samedi 24 février 2024, **accueil** 17 h 30 – **souper** 18 h – **danse** 19 h 30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : Membre 38 \$ / 53 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 100 participants (liste d'attente)

Souper (duo chaud/froid) suivi d'une soirée dansante sur des rythmes d'autrefois. Avec les musiciens de l'île d'Orléans et ses danseurs, vous danserez des rigodons et des sets carrés. Il y aura également des danses en ligne et sociales. Sortez vos chemises à carreaux, apportez votre vin (avec coupe) ou votre breuvage préféré.

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

REPAS À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE

Dates : Mercredi le 28 février 2024 (menu du jour, coût environ 30 \$)
Mercredi le 8 mai 2024 (table d'hôte midi, coût entre 30 \$ et 35 \$)
Endroit : 7, rue Robert-Rumilly, Québec
Heure : Arrivée à 11 h 30, porte no 2
Nombre de places : 50 personnes avec liste d'attente pour chacune des dates

Dépôt : 5 \$ remboursable si vous êtes présent (pour chacune des dates)
Le repas se paie sur place.

Vous avez la possibilité de partager un excellent repas. Comme les étudiants en cuisine et au service aux tables sont en formation, il se peut que vous deviez faire des choix différents du menu initialement choisi, afin que les étudiants fassent leur apprentissage.

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

BINGO CHARTWELL

Date : Vendredi 15 mars 2024, **accueil** 18 h 15, suivi du Bingo à 19 h
Endroit : Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium
Coût : 10 \$ (comprend 4 cartes, remises sur place)
Nombre de places : Maximum 200 participants incluant les résidents.

Nous vous proposons une deuxième soirée bingo chez Chartwell Manoir et Cours de l'Atrium. Possibilité d'un jackpot à 1 \$, carte vendue sur place. Prix à gagner à chaque tour, 1 prix de 40 \$ et 1 de 60 \$. Pour le Jackpot, un prix de 100 \$ et 1 de 500 \$. De plus, il y aura des prix de présence et une collation vous sera offerte par Chartwell. N'hésitez pas à vous inscrire sur la plateforme afin de réserver votre place.

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

SOUPER-SPECTACLE CHANTS ET DANSES AVEC ALLEGRO

Date : Samedi 16 mars 2024
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Heure : Accueil 17 h / Souper 18 h / Musique de 19 h 30 à 22 h
Repas : Poulet Benny
Coût : 22 \$ membre / 37 \$ non-membre
Nombre de places : 70 avec liste d'attente

Nous vous invitons à passer une belle soirée toute en musique. Les musiciens et les chanteuses du Groupe Allegro vous promettent un excellent spectacle. Vous aurez la possibilité de danser, si le cœur vous en dit. Apportez votre breuvage préféré avec ou sans alcool. Bienvenue à tous !

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

CÉLÉBRATION DU PRINTEMPS

Date : Samedi 20 avril 2024, **accueil 17 h 30 – souper 18 h – danse 19 h 30**
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : Membre 38 \$ / 53 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 100 participants (liste d'attente)

Possibilité de réserver votre table de 12 à 16 personnes, auprès des responsables.

Invitation à célébrer l'arrivée du printemps avec nous dans un décor fleuri et haut en couleurs. Apportez votre vin (avec coupe) ou votre breuvage préféré. Après le repas, nous danserons sur la musique de notre orchestre.

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

SOUPER- SPECTACLE-COUNTRY-RÉTRO

Date : Samedi 25 mai 2024, **accueil à 18 h, repas 18 h 30, spectacle 20 h**
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Repas : Souper spaghetti
Danse : de 21 h à 22 h 30
Coût : 35 \$ membre / 50 \$ non-membre
Nombre de places : 100 personnes avec liste d'attente

Possibilité de réserver votre table de 12 à 16 personnes, auprès des responsables.

Nous vous invitons à notre premier **SOUPER-SPECTACLE COUNTRY-RÉTRO**. Avec Mario Paquet et son musicien Yvon, vous danserez sur des rythmes country et rétro. **Plaisir assuré !** Un délicieux spaghetti vous sera servi. Apportez votre verre et votre vin ou votre breuvage préféré pour la soirée. Ajoutez une petite touche rétro, ou sortez vos jeans, vos bottes et votre chapeau de Cowboy. HI ! HA ! Bienvenue à tous !

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

ACTIVITÉS SOCIALES (SUITE)

BAL EN BLANC

Date : Samedi 8 juin 2024, **accueil 18 h-souper 18 h 30-danse 20 h**
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : Membre 37 \$ / 52 \$ non-membre
Nombre de places : Maximum 110 participants (liste d'attente)

Possibilité de réserver votre table de 12 à 16 personnes, auprès des responsables.

Soirée grandiose où le blanc est de mise, pantalon pâle et haut blancs acceptés.

Une autre belle soirée s'annonce dans le cadre de nos activités sociales. Nous vous invitons à notre merveilleux BAL EN BLANC. Apéro, un délicieux repas et danse après le souper avec notre orchestre. Apportez votre vin (avec coupe) ou votre breuvage préféré.

Réservez votre place en vous inscrivant lors de la journée d'inscription de la CJR.

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



ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CROQ'SENTIERS

Période d'activité : Lundi 8 janvier 2024 au lundi 16 décembre 2024 de 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 20 \$ comprenant toutes les marches jusqu'en décembre 2024
Nombre de places : Maximum 200 participants

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 : **Pierre Bolduc** / Pour informations : clubcroqsentiers@gmail.com

PICKLEBALL

Période d'activité : Mercredi 10 janvier 2024 au mercredi 29 mai 2024, de 9 h à 11h30
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 150 \$ payable au Patro Roc-Amadour (pour 21 semaines)
Nombre de places : Maximum 45 joueurs

Le pickleball est un sport de raquettes qui se pratique sur un terrain de badminton. Vous devez apporter votre raquette. Les balles sont fournies. Cette activité s'adresse à tous et à toutes. Lors de la première rencontre, nous regroupons les participants selon leur niveau : débutant, intermédiaire et avancé. Au total, 9 terrains sont disponibles.

L'inscription se fait directement au Patro Roc Amadour comme suit : pré-inscription pour les membres inscrits à l'automne 2023 du mardi 12 décembre à 12h00 au mercredi 13 décembre à 12h00. Inscription pour tous (débutant, intermédiaire et avancé) débutera le 13 décembre à 12h00. Une formation de départ est offerte aux débutants.

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

SHUFFLEBOARD

Période d'activité : Début : semaine du 15 janvier 2024 / Fin : semaine du 22 avril 2024 (congé férié 1^{er} avril)
Quand : Lundi, mardi, mercredi et jeudi de 15 h à 17 h
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg
Coût : 10 \$ pour une fois semaine
Nombre de places : Minimum 12 et maximum 16 par journée

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

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

DES BIENFAITS POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Période d'activité : Début : semaine du 15 janvier 2024 / Fin : semaine du 8 avril 2024 (congés fériés 29 mars et 1^{er} avril) (l'activité se déroule donc sur 13 semaines)
Heures et jours : Du lundi au vendredi de 7 h 45 à 8 h 45
Endroit : École secondaire Saint-Jean-Eudes (ancien gymnase)
Coût :
1 journée / semaine : 70 \$
2 journées / semaine : 90 \$
3 journées et plus / semaine : 110 \$

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

Un moniteur ou une monitrice qualifiés accompagnent 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 de la première semaine.

Responsables : **Justin Pilote**, 418 628-2003 / **Huguette Ouellet**, 418 626-6810

CLUB DE RAQUETTES ET SKI DE FOND

Période d'activité : Les jeudis du 11 janvier 2024 au 29 février 2024
Coût : 125 \$ pour l'autobus
Endroit : Toutes les sorties se feront au Camp Mercier.
Horaire : 9 h 30 : départ du stationnement de l'église Ste-Cécile / 14 h 40 : départ du Camp Mercier.
Nombre de places : 47 personnes (liste d'attente possible)

Vous devrez acquitter, à chaque semaine :

- 8 \$ si vous faites de la raquette
- 13 \$ si vous faites du ski de fond.

IMPORTANT : l'inscription se fera sur la plateforme CJR, du 20 novembre au 15 décembre inclusivement

Venez profiter de l'hiver avec nous !

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

ANNULÉE

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

BADMINTON

Période d'activité : Lundi 15 janvier 2024 au lundi 22 avril 2024 (Le gymnase sera fermé le 1^{er} avril, lundi de Pâques)
Horaire : 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Gymnase François Borgia du Patro de Charlesbourg
Coût : 20 \$
Nombre de places : Maximum 32 participants

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

Bienvenue à tous !

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

COURS DANSE EN LIGNE

Période d'activité : Mardi 30 janvier 2024 au mardi 23 avril 2024 (congé de cours le 20 février)
Quand : **Débutant 1** : 15 h 30 à 16 h 30
À noter qu'il n'y a pas de nouvelles inscriptions de débutants 1 en janvier
Les cours sont réservés à ceux et celles qui ont débuté en septembre 2023
Débutant 2 : 13 h à 14 h
Pour ceux et celles qui ont fait au moins une année complète débutant 1
Intermédiaire/avancé : 14 h 15 à 15 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 50 \$ pour 1 heure / session
90 \$ pour 2 heures / session

Pour les débutants 2 et les intermédiaires / avancés, nous offrons la possibilité de vous inscrire pour 2 heures.

Ambiance, plaisir et amitié pour tous les goûts ! Venez passer de bons moments tout en poursuivant l'apprentissage de nouvelles danses. C'est une excellente activité physique.

Professeur : **Michel Morin**

Responsable : **Thérèse Ouellet**, 581 307-7031 theoellet1946@gmail.com

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS DE YOGA

Période d'activité : Selon votre inscription : du jeudi 18 janvier au jeudi 4 avril 2024 OU du vendredi 19 janvier vendredi au 12 avril 2024 (pas de cours le 29 mars 2024)

1. Cours de Hatha Yoga

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

Horaire Hatha Yoga: Jeudi de 9 h 30 à 11 h ou vendredi de 9 h à 10 h 30
Endroit : Salle Paul-Eugène, Chalet des loisirs Maria Goretti
Coût : 80 \$ Hatha Yoga (1 ½ heure)
Nombre de places : Maximum 18 participants

2. Cours de yoga sur chaise

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

Horaire Yoga sur chaise : Vendredi 11 h à 12 h
Endroit : Salle Paul-Eugène, Chalet des loisirs Maria-Goretti
Coût : 55\$ Yoga sur chaise (1 heure)
Nombre de places : Maximum 18 participants

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

Professeur : **Danielle Hébert**, 418 628-5282
Responsable : **Marie Simard**, 418 929-8870

COURS TAI CHI /Qi GONG

Période d'activité: Vendredi 19 janvier 2024 au vendredi 22 mars 2024 de 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 57 \$
Nombre de places : Maximum 22 participants

Le Qi Gong, c'est l'apprentissage de mouvements doux et simples qui amènent souplesse, équilibre, concentration, calme et vitalité; une nouvelle façon de bouger qui procure un grand bien-être physique et mental. Le cours s'adresse tout autant aux débutants qu'aux initiés.

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS (SUITE)

COURS D'AQUAFORME

Période d'activité : Vendredi 19 janvier 2024 au vendredi 5 avril 2024 de 14 h 30 à 15 h 15
Endroit : La piscine du Parc Ferland
Coût : 70 \$ (incluant le stationnement)
Nombre de places : Maximum 24 participants

L'activité, donnée par un moniteur expérimenté, 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 19 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



PIERRE PAUL-HUS
Député de
Charlesbourg - Haute-Saint-Charles

LIEUTENANT POLITIQUE POUR LE QUÉBEC
du Chef de l'Opposition officielle

3400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204
Québec (Québec)
G1S 4E2
T. 418 624-9022
pierre.paul-hus@parl.gc.ca



**Pour vos assurances,
ça vaut le coup de comparer.**

Assurances Isabelle Roy inc.*
Agence en assurance de dommages

418 622-2322, poste 2
isabelleroy.com
isabelle.roy@beneva.ca

*Fraternelle autorisée de Beneva Inc., agente en assurance de dommages.

Partenaire
autorisé | **beneva**



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



Catherine Poirier-Bisson
ergothérapeute-propriétaire

418 929-1104

Régions desservies :
Chaudière-Appalaches, Québec, Portneuf



**BAR LAITIER
FLUO S'AMUSE**

MINI GOLF INTÉRIEUR

**MARCEL MICHAUD
ROCH CLOUTIER**
Propriétaires

475, BOUL. DE L'ATRIUM
LOCAL 105
Québec (Québec)
G1H 7H9

TÉLÉPHONE : 418-614-5111
COURRIEL : MS.MICHAUD@VIDEOTRON.CA

ACTIVITÉS DE VOYAGE

Veillez 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 en République Dominicaine et en Sicile, prévus cet hiver, sont complets.

CROISIÈRE FLUVIALE SUR LE DANUBE DE BUCAREST(ROUMANIE) À VIENNE (AUTRICHE) SUR LE MS VIVALDI DE CROISIEUROPE.

(En collaboration avec Voyages Paradis)

Dates : Du 4 au 17 mai 2024
Coûts : 7 719 \$ en occupation double

Admirez le spectacle inouï que vous offre le majestueux Danube que l'on surnomme le fleuve bleu. Nous traverserons 8 pays et visiterons 5 capitales européennes. Vous découvrirez en toile de fond des paysages d'une beauté saisissante où la nature est reine. De **Bucarest à Vienne** en passant par **Belgrade, Budapest et Bratislava**, vous vivrez une expérience inoubliable sur le **MS Vivaldi**, un des navires haut de gamme de **CroisiEurope**, compagnie maritime française. Vous bénéficierez d'une croisière ainsi que la totalité des excursions optionnelles offertes en français, d'une cuisine française raffinée et d'un confort incomparable sur un navire sur lequel vous voguerez en douceur tout en admirant la beauté du paysage et d'un panorama exceptionnel que seule une croisière fluviale peut vous faire vivre. Cette croisière se termine par un séjour à Vienne.

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

ÉCOSSE

(En collaboration avec Voyage Vasco Spatial)

Dates : Du 24 mai au 1er juin 2024
Coûts : 4 999 \$ en occupation double / 8 529 \$ non-membre

ANNULÉE

Venez admirer le spectacle inouï que vous offre cette région pleine d'histoires, de contes et de personnages célèbres qui l'ont marquée au cours des siècles. La beauté sauvage de ses Glens, ses Lochs, le décor pittoresque des Highlands et la plus haute montagne du Royaume-Uni vous séduiront assurément !

Vous y retrouverez nombre de châteaux qui ne laisseront personne indifférent, sans oublier les îles écossaises d'Orkney, Skye, Mull et Iona. Nous visiterons des villes imprégnées de l'architecture typique de l'Écosse : Glasgow, Édimbourg et son château, Inverness. Nous vivrons au rythme de la vie écossaise, sans oublier sa gastronomie et...ses réputés scotch whiskey. Hôtels première classe; autocar de luxe avec un nombre limité à 24 passagers.

Responsable : **Gaston Lafleur**, accompagnateur désigné par Voyage Vasco Spatial, 418 659-4171, glafleur1@gmail.com

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

LA BAIE GEORGIENNE : QUELQUE PART DANS LE TEMPS !

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

| | |
|--------------------|--|
| Dates : | Du 14 au 23 juillet 2024 |
| Endroit : | Baie Georgienne |
| Départ : | À confirmer (du stationnement de l'église Sainte-Cécile) |
| Nombre de places : | Maximum 28 / minimum 25 |
| Coût : | 4 199 \$ membre / 4 229 \$ non-membre |

Accompagnez-nous pour une extraordinaire escapade à la Baie Georgienne. Nous ferons plusieurs petites croisières, plusieurs dégustations et une multitude de visites telles que : Vieux Fort Henry, Bronner's, le plus grand magasin de Noël en Amérique, visite du musée Henry Ford, découverte d'un village reconstitué et encore plus. Cette escapade sera accompagnée par un guide chevronné Alain Winter. (10 jours, 9 nuits et 19 repas)

Agente de liaison : **Lise Dubé**, 418 626-4501 ou 418 570-2180, lise74@videotron.ca

LA NORMANDIE, LA BRETAGNE ET LE VAL DE LOIRE : LA BELLE FRANCE AU GOÛT DU JOUR.

| | |
|---------|-------------------------------|
| Dates : | Du 11 au 24 septembre 2024 |
| Coûts : | 7 799 \$ en occupation double |

En grande primeur, notre premier voyage entièrement sur mesure. Vous ne trouverez nulle part ailleurs un voyage tel que celui que nous vous proposons ! Nous visiterons les régions de Normandie, de Bretagne, du Val de Loire et l'Île-de-France. Vous participerez à plus de 28 visites et dégustations durant votre séjour.

En Normandie, vous verrez les plages où eut lieu le débarquement en juin 1944. Vous visiterez la côte et les splendides paysages et falaises à Étretat. Vous aurez l'occasion de voir le Mont Saint-Michel.

La Bretagne, sera le moment qui vous ramènera à vos sources, lorsque vous y verrez la tombe de Jacques-Cartier à Saint-Malo.

Vous pourrez visiter dans le **Val de Loire** et **l'Île-de-France**, de splendides châteaux dont celui de Versailles, de Fontainebleau, de Chambord...ainsi que l'Abbaye royale de Fontevraud.

Une présentation de ce voyage, aura lieu en janvier 2024.

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

Gaston Lafleur, accompagnateur désigné par Voyages Paradis, 418 659-4171

ACTIVITÉS DE VOYAGE (suite)

CROISIÈRE EN GRÈCE ET TURQUIE AVEC SÉJOUR À ATHÈNES ET VISITE DES MÉTÉORES

(En collaboration avec Voyages Plein Soleil)

Dates : Du 3 octobre 2024 au 18 octobre 2024 (incluant la croisière)
Durée : 16 jours dont 11 jours en croisière
Coût : À partir de 6 300 \$ (taxes incluses) selon la cabine choisie pour les non-membres, ajouter 30 \$
Types de cabine : 4 intérieures, 2 extérieures, 5 balcons et 7 balcons concierge
Nombre de places : Minimum 20 / maximum 32 participants

Venez découvrir les merveilles de la Grèce en séjournant d'abord à Athènes puis en allant voir les fabuleux monastères perchés au sommet de falaises rocheuses **dans les Météores !**

Ensuite qui ne rêve pas d'aller dans les îles grecques et de découvrir **Santorini**, cette superbe île où toutes les maisons sont blanches et bleues, **Rhodes**, cette ville médiévale faisant partie du patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1988, **Mykonos**, cette île à l'ambiance festive et aussi appelée Île aux Moulins ainsi que **Vélos !**

De plus cette croisière fera escale 3 jours en **Turquie, dont 2 jours à Istanbul**, capitale de la Turquie et **une journée à Éphèse** où se trouve le temple d'Artémis, une des 7 merveilles du monde.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, accompagnatrice désignée par Voyages Plein Soleil, 418 686-0049, cjrosemariecloutier@gmail.com

Services-conseils et accompagnement en recherche d'hébergement pour aînés


Les Ressources De Marie

**Un service gratuit,
personnalisé et rassurant
pour votre tranquillité d'esprit!**

Que vous soyez autonome ou en perte d'autonomie,
nous sommes là pour vous!

Choisir Les Ressources De Marie, c'est avoir l'assurance de trouver
la bonne résidence, c'est être entouré, écouté, accompagné et
conseillé, dans une relation de confiance totale, de respect, d'intégrité,
pour que votre décision soit réfléchie et prise en toute sérénité.

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

EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.



SES VOYAGES,
À SA MANIÈRE.

Il y a autant de façon
de célébrer la vie
qu'il y a d'étoiles
dans le ciel.

Créer un hommage
100 % personnalisé
qui tient compte de
vos passions.

Voilà ce à quoi
nos professionnels
sont pleinement
engagés.

f

418 522-5212
dignitequebec.com

QUÉBEC
224, rue Saint-Vallier Ouest
L'ANCIENNE-LORETTE
1460, rue Notre Dame
CHARLESBOURG
15015, boul. Henri-Bourassa

Dignité[®]

EN HOMMAGE À LA VIE

Complexe funéraire
SYLVIO MARCEAU

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

| Date | Jour / Au | Activités | Responsable | Téléphone |
|------------|-----------|---|----------------------------------|--------------|
| 2023-12-11 | Lundi | Journée portes ouvertes et distribution de la programmation | Corporatif | 418 626-2828 |
| 2024-01-09 | Mardi | Inscription en ligne | Corporatif | 418 626-2828 |
| 2024-01-04 | Jeudi | Déjeuner mensuel | Gaétan Bourbeau | 418 628-5791 |
| 2024-01-08 | Lundi | Croq'sentiers | Pierre Bolduc | Voir page 21 |
| 2024-01-10 | Mercredi | Pickleball | Denis Massicotte | 418 262-3003 |
| 2024-01-11 | Jeudi | Club de raquettes et ski de fond | Diane Bellavance | 418 628-2301 |
| 2024-01-15 | Lundi | Crible | Denis Fortin | 418 623-8900 |
| 2024-01-15 | Lundi | Conditionnement physique | Camille Roy | 418 573-0496 |
| 2024-01-15 | Lundi | Badminton | Roch Lauzier | 418 622-5952 |
| 2024-01-15 | Lundi | Shuffleboard | Louise Tanguay | 418 622-3536 |
| 2024-01-15 | Lundi | Les lundis chantants | Francine Jalbert | 418 951-1604 |
| 2024-01-15 | Lundi | Généalogie pour tous | Léonard Masson | 418 929-9436 |
| 2024-01-15 | Lundi | Cours de bridge 2 | Hélène Sanfaçon | 418 622-5458 |
| 2024-01-15 | Lundi | Scrabble | Sylvie Moisan | 418 627-3418 |
| 2024-01-15 | Variable | Conversation anglaise | Yvan Coats | 418 564-4718 |
| 2024-01-16 | Mardi | Cours de bridge 3 | Hélène Sanfaçon | 418 622-5458 |
| 2024-01-16 | Mardi | Club de lecture | Pauline Jobidon (Plume d'argent) | 418 667-5297 |
| 2024-01-17 | Mercredi | Cours d'espagnol Intermédiaire 2 | Ginette Levesque | 418 849-6788 |
| 2024-01-17 | Mercredi | Groupe Allégro | Thérèse Richard | 418 627-4488 |
| 2024-01-17 | Mercredi | Club La Vie-Laine | Andrée Girard | 418 999-9496 |
| 2024-01-18 | Jeudi | Whist militaire | Claudette Laverdière | 418 628-1448 |
| 2024-01-18 | Jeudi | Cours yoga / Hatha | Marie Simard | 418 929-8870 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Soyons alertes | Ginette Levesque | 418 849-6788 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Cours yoga sur chaise | Marie Simard | 418 929-8870 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Cours d'espagnol Débutant 3 | Ginette Levesque | 418 849-6788 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Bridge | Yves Lemay | 418 655-3708 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Cours tai Chi / Qi Gong | Johanne Parent | 418 717-4419 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Cours aquaforme | Gaétan Bourbeau | 418 628-5791 |
| 2024-01-19 | Vendredi | Groupe instrumental Les Légend'air | Martin Chouinard | 418 628-7417 |
| 2024-01-29 | Lundi | Cours de bridge 2 et 3 | Hélène Sanfaçon | 418 622-5458 |
| 2024-01-30 | Mardi | Pratique dirigée de bridge | Hélène Sanfaçon | 418 622-5458 |
| 2024-01-30 | Mardi | Cours danse en ligne | Thérèse Ouellet | 581 307-7031 |
| 2024-02-01 | Jeudi | Initiation au bridge | Hélène Sanfaçon | 418 622-5458 |
| 2024-02-01 | Jeudi | Déjeuner mensuel | Gaétan Bourbeau | 418 628-5791 |
| 2024-02-05 | Lundi | Jeux de société | Claire Langevin | 418 955-1076 |
| 2024-02-08 | Jeudi | Théâtre le Trident « Coup de vieux » | Ginette Levesque | 418 849-6788 |
| 2024-02-14 | Mercredi | Tous Azimuts : St-Valentin Chartwell | Simonne Laforest | 418 622-1375 |
| 2024-02-24 | Samedi | Soirée canadienne | Claire Levesque | 418 666-1940 |
| 2024-02-19 | Lundi | Jeux de société | Claire Langevin | 418 955-1076 |
| Date | Jour / Au | Activités | Responsables | Téléphone |
| 2024-02-26 | Lundi | Conférence « Femmes célèbres dans les cimetières » | Ginette Levesque | 418 849-6788 |
| 2024-02-28 | Mercredi | Repas à l'école hôtelière de la Capitale | Claire Levesque | 418 666-1940 |

| | | | | |
|------------|------------|--|------------------|--------------|
| 2024-03-07 | Jeudi | Déjeuner mensuel | Gaétan Bourbeau | 418 628-5791 |
| 2024-03-08 | Vendredi | Tous Azimuts : Journée Internationale de la femme | Simonne Laforest | 418 622-1375 |
| 2024-03-04 | Lundi | Jeux de société | Claire Langevin | 418 955-1076 |
| 2024-03-15 | Vendredi | Bingo Chartwell | Claire Levesque | 418 666-1940 |
| 2024-03-16 | Samedi | Souper – spectacle chant et danses avec Allegro | Claire Levesque | 418 666-1940 |
| 2024-03-28 | Jeudi | Matins en musique de L’OSQ | Ginette Levesque | 418 849-6788 |
| 2024-04-05 | Vendredi | Jeux de société | Claire Langevin | 418 955-1076 |
| 2024-04-14 | Dimanche | Tous Azimuts : après-midi ludique | Simonne Laforest | 418 622-1375 |
| 2024-04-15 | Lundi | Jeux de société | Claire Langevin | 418 955-1076 |
| 2024-04-20 | Samedi | Célébration du printemps | Lise Dubé | 418 626-4501 |
| 2024-04-26 | Vendredi | Visite de la maison de Radio-Canada et tour de ville | Doris Dorval | 418 628-6526 |
| 2024-05-01 | Mercredi | Spectacle-conférence Étienne Drapeau | Simonne Laforest | 418 622-1375 |
| 2024-05-02 | Jeudi | Déjeuner mensuel | Gaétan Bourbeau | 418 628-5791 |
| 2024-05-04 | 2024-05-17 | Croisière fluviale sur la Danube de Bucarest | Gaston Lafleur | 418 659-4171 |
| 2024-05-24 | 2024-06-07 | Écosse | Gaston Lafleur | 418 659-4171 |
| 2024-05-25 | Samedi | Souper - spectacle country rétro | Claire Langevin | 418 955-1076 |
| 2024-09-11 | 2024-09-24 | Normandie, Bretagne et Val de Loire | Lise Dubé | 418 626-4501 |
| 2024-10-03 | 2024-10-18 | Croisière en Grèce | Gaston Lafleur | 418 659-4171 |

ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

| Date | Événement | Lieu |
|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1 ^{er} mars 2024 | Soirée reconnaissance des bénévoles | Centre communautaire du Plateau |
| 22 mars 2024 | Assemblée générale annuelle | Centre communautaire du Plateau |

Bon hiver à tous !

**Votre
épicerie
depuis
85 ans!**

COOP
Charlesbourg

IGA
extra



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

La Coop de Charlesbourg



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



418 626-2525



coopcharlesbourg.com



IGA Extra
Coop de Charlesbourg



Lundi au vendredi:
de 8 h à 22 h
Samedi et dimanche:
de 8 h à 21 h

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