



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2022

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



Jean-Sébastien Lessard inc.

Société par action d'un courtier immobilier

B. 418 666-5050

C. 418 806-9285

jslessard_remax@hotmail.com

www.jslessard.com



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



RE/MAX RÉFÉRENCE 2000

AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE REMAX QUÉBEC INC.

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

TABLE DES MATIÈRES

- L'ÉQUIPE DE LA CJR page 4
- MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE page 5
- INFORMATIONS ET CONSIGNES SANITAIRES page 6
- MILIEU DE VIE page 7
- TOUS AZIMUTS page 9
- ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES page 10
- SORTIES D'UNE JOURNÉE page 14
- ACTIVITÉS SOCIALES page 17
- ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS page 19
- VOYAGES page 24



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

CONSEIL D'ADMINISTRATION		Direction de la CJR		
Céline Bédard	Présidente	Jason Bergeron	Directeur général	418 626-2828
Diane Pelletier	Vice-présidente	Caroline Tremblay	Adjointe admin.	418 626-2828
Jacques Thibault	Secrétaire/Regist raire	Coordonnateurs et autres collaborateurs		
Justin Pilote	Trésorier	Activités Culturelles, éducatives et sorties d'une journée		
France Brisebois	Administratrice	Lise Dubé	Coordonnatrice	418 626-4501
Gaston Lafleur	Administrateur	• Ginette Levesque	Adjointe	418 849-6788
Réjean Thériault	Administrateur	Activités sociales		
Mario Desrochers	Administrateur	Claire Levesque	Coordonnatrice	418 666-1940
Michel Guimond	Administrateur	• Anne Bérubé	Adjointe	418 928-1174
Nicole L. Phaneuf	Administratrice	Activités Santé, plein air et sports		
Gilles Simard	Administrateur	Marie Simard	Coordonnatrice	418 929-8870
Simonne Laforest	Administratrice	• Poste à combler	Adjoint (e)	418 626-2828
Poste vacant	Administrateur	Voyages		
		Gaston Lafleur	Coordonnateur	418 659-4171
		• Lyse Proulx	Adjointe	418 626-2706
		Activités Tous Azimuts		
		Simonne Laforest	Coordonnatrice	418 622-1375
		• Nicole Charbonneau	Adjointe	418 623-2863
		Comité Milieu de vie		
		Rachel Ruest	Responsable	418 628-2003
		Comité VAD (vieillessement actif dans la dignité)		
		Jean-Guy Lebel	Responsable	418 626-2440
		Communications		
		Poste vacant	Contactez-nous!	418 626-2828
		Activités corporatives		
		Gaétan Bourbeau	Coordonnateur	418 628-5791

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

Pour toute information au sujet de la CJR, communiquer avec Caroline Tremblay, adjointe administrative au numéro 418 626-2828.

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

Boîte vocale de la CJR : 418 990-0863

Pour savoir si une activité est annulée, notamment en raison de la température, consulter la boîte vocale.

MODALITÉS POUR L'INSCRIPTION EN LIGNE

Un des changements importants est l'inscription en ligne pour toutes les activités. En cliquant sur le lien suivant, vous serez dirigés sur notre plateforme. Vous pourrez renouveler votre carte de membre si celle-ci est expirée et vous inscrire aux activités que vous souhaitez : <https://cjr.retraiteaction.ca/home>

L'inscription en ligne aux activités débutera **mercredi le 7 septembre 2022 à compter de 9 h**. Pour ceux et celles qui ont de la difficulté avec la plateforme, vous pouvez communiquer avec nos deux ressources:

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

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

ADRESSES DES LIEUX LORS DES ACTIVITÉS

Centre communautaire du Plateau	8815, avenue Jean-Paquin
Centre culturel et communautaire de Charlesbourg	7575, boulevard Henri-Bourassa
Chalet La Planque	8805, avenue Jean-Paquin
École secondaire Saint-Jean-Eudes	650, avenue du Bourg-Royal
Patro de Charlesbourg	7700, 3 ^e Avenue Ouest
Patro Roc-Amadour	2301, 1 ^{re} Avenue
Stationnement de l'église Sainte-Cécile	9150, avenue Jean-Paquin (face au Centre communautaire du Plateau)
Gym. Borgia du CEGEP de Limoilou à Charlesbourg	7700 3e Av. Est, Québec, QC G1H 7J2
Église Notre-Dame-des-Laurentides	1365, avenue de la Rivière Jaune



INFORMATIONS ET CONSIGNES SANITAIRES

ON DEMEURE PRUDENT AVEC LA COVID-19 : CONSIGNES

Le virus demeure présent et continue de circuler, la pandémie n'est pas terminée. La Santé publique rappelle l'importance de demeurer vigilant et ce particulièrement pour les 60 ans et plus. De plus, elle émet un certain nombre de consignes et de mesures de protection.

Des consignes à respecter :

Si vous testez positif avec la COVID-19, ne pas vous présenter aux activités de la CJR et respectez les consignes d'isolement suivantes. On peut demeurer contagieux jusqu'à 10 jours. Ainsi, bien qu'à partir du 6e jour suivant l'apparition des symptômes, une personne atteinte de la COVID-19 puisse reprendre certaines activités essentielles (travail, école) en portant le masque, il est recommandé de reprendre les activités normalement après les 10 jours suivants l'apparition des symptômes et ce, si votre condition le permet.

Des gestes pour vous protéger et protéger les autres

- Maintenez une distance avec les autres
- Dans les endroits bondés ou dans les endroits où il est difficile de maintenir une distance, portez le masque
- Lavez vos mains fréquemment
- Couvrez le nez et la bouche avec un mouchoir en papier ou votre coude lorsque vous éternuez ou tousez.
- Nettoyez régulièrement votre environnement et les appareils que vous utilisez.
- Aérez lorsque possible les espaces utilisés.

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

- Les consignes d'isolement : [Quand faut-il s'isoler | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/quebec/fr/actualites/actualites/2020/11/10/quand-faut-il-s-isoler)
- Aide-mémoire sommaire pour apprendre à vivre avec le virus et quoi faire en cas de symptômes. [Aide-mémoire, apprendre à vivre avec le virus/ gouvernement du Québec \(québec.ca\)](https://www.quebec.ca/quebec/fr/actualites/actualites/2020/11/10/aide-memoire-apprendre-a-vivre-avec-le-virus-gouvernement-du-quebec)
- L'ensemble des différents gestes pour limiter la transmission. [Gestes pour limiter la transmission de la COVID-19/ Gouvernement du Québec \(québec.ca\)](https://www.quebec.ca/quebec/fr/actualites/actualites/2020/11/10/gestes-pour-limiter-la-transmission-de-la-covid-19-gouvernement-du-quebec)

MILIEU DE VIE

COURS DE SECOURISME « URGENCE-RCR &DEA »

- **Contenu de la formation :**

Ce cours a comme objectif d'intervenir lors d'une situation d'urgence, de donner les premiers soins appropriés pour tous les groupes d'âge et d'accroître la confiance par de nombreux ateliers pratiques. Vous pourrez savoir quoi faire lors des situations tel que; personne inconsciente, évanouissement, état de choc, hémorragie, diabète, convulsions, asthme, allergies. Vous pourrez également pratiquer les techniques de réanimation (RCR) en cas d'urgence et d'utiliser le défibrillateur externe automatisé (DEA). Vous serez en mesure de pratiquer la désobstruction des voies respiratoires (technique de Heimlich).

- **Formation et durée :** offerte par un instructeur de l'Ambulance Saint-Jean, durée de 8 heures (incluant pauses et l'heure du dîner).
- **Quand :** jeudi le 17 novembre 2022, de 8 h 30 à 16 h 30 (vous pouvez apporter votre dîner).
- **Coût de la formation :** 83 \$
- **Lieu de la formation :** local de l'Ambulance St-Jean, 670 rue Bouvier, local 250A, Québec.
- **Certification remise :** valide pour une durée de 3 ans.
- **Nombre limite de participants :** 18 personnes (liste d'attente possible)
- **Date limite pour l'inscription :** 21 octobre 2022

Responsable Comité Milieu de vie, **Rachel Ruest**

Économisez en moyenne 520 \$ en regroupant vos assurances¹

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

beneva

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

Appelez-moi,
je vous conseillerai avec plaisir!

Isabelle Roy
Agente en assurance de dommages*

418 622-2322 Poste 2
beneva.ca/cjr

* Pour le compte de Beneva inc.,
agence en assurance de
dommages, distributeur autorisé
de La Capitale assurances
généralistes inc.

MILIEU DE VIE

LA CJR FÊTE NOËL! Et il faut que ça brille!



NOËL EST LÀ POUR RÉCHAUFFER NOS CŒURS, APPORTER DE LA JOIE ET NOUS RAPPELER NOS PLUS BEAUX SOUVENIRS! Y'a de quoi célébrer!

ALORS, SORTEZ VOS PLUS BEAUX ATOURS DE BRILLANCE ET VENEZ BRILLER PARMİ NOUS!

Le conseil d'administration de la CJR vous invite à son souper de Noël et sa soirée dansante.

DATE : le samedi 10 décembre 2022
HEURE : 17 h 30 (Les portes ouvriront à 17 h)
ENDROIT : Sous-sol de l'Église Notre-Dame des Laurentides
COÛT : Membre (55 \$) – Non membre (70 \$)
MENU : Repas chaud servi aux tables
NOTE : Apportez votre vin ou votre boisson préférée.

Au programme : Cocktail, savoureux repas, musique, danse, animation, prix de présence, ambiance festive, tous les ingrédients pour passer une belle soirée et bien célébrer le temps des fêtes en bonne compagnie!

INSCRIPTION (2 façons de s'inscrire):

- **En ligne**, à compter du 7 septembre jusqu'au 28 novembre 2022 via la plateforme de la CJR. Toutefois, pour réserver votre table, vous devrez par la suite passer au Centre communautaire du Plateau lors des Lundis PM pour faire votre choix.
- **En présentiel**, lors des Lundis PM, à compter du 19 septembre jusqu'au 28 novembre 2022 au Centre communautaire le Plateau.
- Nous avons 200 places disponibles.

Nous vous attendons en grand nombre. Au plaisir de vous y rencontrer!

Responsables : **Lise Dubé**, 418 626 4501 et **Claire Levesque**, 418 666 1940

Attention : La CJR souhaite, cette année encore, contribuer à la confection des **paniers de Noël** du Patro de Charlesbourg. Nous vous suggérons donc d'apporter une denrée ou une obole.
MERCİ DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!

Céline Bédard, Présidente de la CJR

TOUS AZIMUTS

10 ans d'amitié

Dix ans, ça veut dire beaucoup pour nous et on ne peut que vous remercier pour l'incroyable présence des membres CJR qui ont fait de cette aventure une réalité dédiée aux aînés. Et ça se poursuit en s'inscrivant aux activités automnales. Jetez-y un coup d'œil pour participer davantage et profitez de cette aventure de plaisirs concoctée pour vous. J'ai hâte de vous retrouver pour ce dernier volet saisonnier et ***Santé aux 10 prochaines années...***

Une cabane à sucre :

Samedi le 24 septembre de 15 h à 22 h

Départ : Stationnement église Ste Cécile au 9150 Jean Paquin à 14 h 30

Endroit : Érablière du Lac Beauport (Menu de cabane à sucre)

Coût : 65 \$ membre / 80 \$ non-membre

Retour : 22 h au même endroit

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

Mini-Golf intérieur (475 boul. de l'Atrium) :

Mercredi le 28 septembre au mercredi 30 novembre 2022 à 13 h

Accessible à tous (ex. mobilité réduite)

Durée : 2 h Membres partagés en groupe de 4-5 personnes à la fois

Inscription : 20 \$ membre / 25 \$ non-membre pour la session d'automne

La saison se terminera par un 5 à 7 sur place et prix de présence

Chacun s'acquitte des frais d'activité (entre 7 \$ et 9 \$)

Ces frais couvrent : la partie, la location du bâton et la carte de points

Nombre de places : 51 personnes (minimum 25 personnes)

Soirée de clôture du 10^e Anniversaire de Tous Azimuts :

Date : lundi le 28 novembre 2022 à 18 h. Entrée : 17 h 15

Endroit : Centre communautaire du Plateau 8815 Jean Paquin

Coût : 55 \$ membre / 70 \$ non-membre

Participants : 100 personnes avec liste d'attente

Souper-Méchoui complet LE BRAISÉ : Porc, Bœuf et apportez vos breuvages ainsi que votre vin.

Soirée d'humour avec l'humoriste Mme Mireille Dubois : « Une chance qu'on ça » ...Vieillir faut bien en rire....

Remise d'un souvenir de 10^e anniversaire

Bonne saison d'automne 2022

Responsable : **Simonne Laforest**, 418 622-1375

courriel : cimlaf@videotron.ca

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

BRIDGE CJR

Date du début : le vendredi 16 septembre 2022
Date de fin : le vendredi 2 décembre 2022
Quand : 13 h à 16 h 30 (se présenter vers 12 h 50)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salles RC-10 et RC-11
Coût : 3 \$ par rencontre (payable à la fois)
Participants : 24 (minimum), 96 (maximum)
Tournoi suisse : 9 décembre 2022, salles SS-112, RC-10 et RC-11

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

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

WHIST MILITAIRE CJR

Date du début : le 22 septembre 2022 Date de fin : le 2 décembre 2022
Quand : le jeudi de 13 h à 16 h 30 / Coût : 3 \$ par rencontre (payable à la fois)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, salle SS-112

Il s'agit de jouer au Whist militaire sans drapeau à l'intérieur de 12 rencontres. Des informations vous seront données sur place. Réservez sur la plateforme!

Responsable : **Lise Dubé**, 418 626-4501 courriel : lise74@videotron.ca

CLUB LA VIE-LAINE

Date du début : le mercredi 28 septembre 2022
Quand : 9 h 30 à 11 h 30 (12 rencontres)
Endroit : Centre communautaire du Plateau, local SS-112
Coût : 30 \$ Participants : 40 maximum
Pour qui : Tout membre de CJR (femme ou homme) qui peut et veut tricoter

Encore cet automne, le Club de tricot LA VIE-LAINE de CJR vous donne la chance de rencontrer chaque semaine des personnes accueillantes et d'échanger tout en tricotant à la broche ou au crochet. Que vous soyez débutante ou experte tricoteuse, même si votre expérience du tricot remonte à plusieurs décennies, les portes vous sont ouvertes pour une activité agréable dans une atmosphère sereine et chaleureuse.

Responsable : **Andrée Girard**, 418 999-9496 courriel : andreegirard14@videotron.ca

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

CONVERSATION ANGLAISE

Date du début : Semaine 19 septembre 2022
Date de fin : Semaine 22 novembre 2022 (10 rencontres)
Quand : 9 h 30 à 11 h 30
Endroit : Arpidrome, Centre culturel et communautaire de Charlesbourg et la Planque
Coût : 25 \$
Participants : 50

L'activité de conversation anglaise compte de plus en plus de participants (tes) qui désirent parfaire leur anglais. Les ateliers se déroulent uniquement en anglais. Les moniteurs bénévoles sont autonomes et choisissent l'approche qui leur convient. Vous pouvez choisir les ateliers en mode virtuel ou mode présentiel.

Responsables : **Yvan Coats**, 418 564-4718 courriel : yvan_coats@hotmail.com
Janet McCowan, 418 626-9712 courriel: mccowanj@videotron.ca

COURS D'ESPAGNOL

Date du début : Semaine du 12 septembre 2022
Date de fin: Semaine du 28 novembre 2022
Quand : Débutant 3 : le mercredi, de 13 h à 15 h (prérequis : débutant 1 et 2)
Débutant 1 : le vendredi, de 13 h à 15 h
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 120 \$ pour 12 cours / En plus de 55 \$ pour le livre ou 10 \$ pour un cahier
Participants : 12 personnes par groupe maximum.

Vous désirez parfaire votre culture, voyager à l'étranger ou tout simplement avoir le loisir de développer votre mémoire, le cours d'espagnol est là pour vous ! Afin de profiter à 100% de vos voyages, ces cours vous permettront d'avoir des échanges agréables et de mieux connaître la culture du pays visité.

Professeur : Dionisio Garcia

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Date du début : le 29 septembre 2022
Date de fin : le 1^{er} décembre 2022
Quand : Jeudi de 13h30 à 15h30
Endroit : Résidence de chacun des participants (**en mode virtuel**)
Coût : 15 \$
Participants: 13 maximum

Pour le jeu *des chiffres* les participants doivent, à partir de chiffres donnés, trouver le calcul qui conduit à la solution apparaissant à l'écran. Pour le jeu *des lettres* les participants doivent trouver un mot à partir de lettres qui leur sont attribuées de façon aléatoire ou qu'ils ont choisies eux-mêmes. Cette activité fait travailler les méninges, elle est très agréable car elle permet d'apprendre en s'amusant.

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

GÉNÉALOGIE POUR TOUS

Début : le 12 septembre 2022 (10 octobre fériée)
Fin : le 5 décembre 2022 (12 rencontres)
Heure : de 9 h 30 à 12 h
Endroit : salle SS-109, Centre communautaire du Plateau
Participants: 8 participants maximum
Coût : 20 \$
Matériel requis : ordinateur portable ou tablette

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

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

SCRABBLE

Date de début : le 14 septembre 2022
Date de fin : le 7 décembre 2022
Quand : Mercredi de 13h à 15h30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 22 \$

Bienvenue à tous les membres actuels du club ainsi qu'à de nouvelles personnes. Venez donc vous divertir avec nous tout en pratiquant le français. Alors, au plaisir de vous revoir toujours dans la même atmosphère conviviale !

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ÉDUCATIVES

GRUPE INSTRUMENTAL LES LÉGEN'D'AIR

Date du début : le 16 septembre 2022
Date de fin : le 16 décembre 2022
Quand : Vendredi de 12 h à 17 h (14 sessions de 5 heures)
Endroit : Chalet la Planque
Coût : 20 \$
Participants : 8 maximum

Le groupe instrumental Les Légend'Air entame sa sixième 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.

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

ORCHESTRE ALLEGRO

Date du début : le 14 septembre 2022
Date de fin : le 14 décembre 2022 (14 rencontres)
Quand : Mercredi de 13 h à 16 h
Endroit : Chalet la Planque
Coût : 20 \$
Participants : 6 maximum

Ce groupe musical est composé d'un chanteur-animateur et de trois instrumentistes. Le répertoire comprend des grands classiques de musique populaire. **INVITATION** spéciale à une chanteuse-animatrice. Il y aura **AUDITION** les trois premières semaines.

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

LES LUNDIS CHANTANTS

Date du début : le 12 septembre 2022
Date de fin : le 5 décembre 2022 (12 rencontres) (10 oct. journée fériée)
Quand : Lundi de 9 h 30 à 11 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau, RC-10, RC-11
Coût : 30 \$
Participants : 70 minimum, 100 maximum

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

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

courriel : jalbert.fr@hotmail.com

SORTIES D'UNE JOURNÉE

BIENVENUE AU FABULEUX CHÂTEAU FRONTENAC (En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : le 3 novembre 2022 Endroit : Ville de Québec
Départ : Vers 11h en autobus de l'église Sainte-Cécile (heure à confirmer)
Participants : 40 maximum Coût : 89 \$ membre 119 \$ non-membre

Départ de l'Église Ste-Cécile vers un excellent restaurant de Québec pour dîner. Ensuite visite du prestigieux Château Frontenac où un guide chevronné nous fera découvrir son histoire, les illustres personnages y ayant séjourné ainsi que les événements historiques qui ont façonné sa réputation. Il nous parlera aussi de sa cure de rajeunissement, subie au cours des dernières années et de l'évolution de son architecture.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328

LE GRAND VIRAGE

Date : le 10 octobre 2022 Endroit : Salle Albert-Rousseau
Départ : 19 h en autobus de l'église Sainte-Cécile
Participants : 40 maximum Coût : 65 \$

Venez assister à une pièce de théâtre écrite par Mario Jean, mise en scène de Pierre-François Legendre.

À l'aube de la retraite, Simon et Sandra vendent tous leurs biens. Simon envisage d'aller vivre en bohème à Hawaii et Sandra souhaite peindre et écrire dans le bas du fleuve. Leurs projets seront bouleversés par les confessions de leurs enfants.

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

L'EXPÉRIENCE ONHWA LUMINA À WENDAKE (En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : le 27 octobre 2022 Endroit : Wendake
Départ : Fin de journée en autobus de l'église Sainte-Cécile
Participants : 45 maximum Coût : 105 \$ membre / 135 \$ non-membre

Venez déguster un bon souper dans un des bons restaurants de Québec. Après, en soirée, on vivra l'expérience de calibre international, « Lumina de Wendake », ce parcours lumineux, immersif et multimédia en nature. Inspiré des mythes wendat, ce parcours nous transportera dans un univers féérique qui allie la nature et la technologie de pointe, tout en nous racontant l'histoire de la Nation Huronne-Wendat. Cette attraction consiste en une randonnée de 1,2 KM au cœur du boisé Saint-Rémy.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, 418 653-3328

SORTIES D'UNE JOURNÉE

MAURICIE GOURMANDE (En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : Jeudi 15 septembre 2022 Endroit : Sainte-Angèle-de-Prémont
Départ : 9 h Retour : 21 h environ
Participants : 30 minimum Coût : 159 \$ membre / 184\$ non-membre

Départ vers Sainte-Angèle-de-Prémont pour déguster les vins du Vignoble. Visite guidée de la Ferme Nouvelle-France et de son musée agricole qui rappelle la vie du quotidien des hommes et des femmes d'autrefois avec dégustation des produits de la ferme. Enfin, visite de la Microbrasserie Nouvelle-France et dégustation de plusieurs bières brassées sur place. Souper incluant plusieurs produits de la région.

Le lunch est à nos frais mais le souper est inclus.

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

STEEVE MATTHEWS CHANTE NOËL AVEC GÉNÉRATION CROONERS

(En collaboration avec Groupe Voyages Québec)

Date : le 27 novembre 2022
Endroit : Salle Dina-Bélanger
Départ : Début pm (stationnement église Ste-Cécile)
Fin : 20 h 30
Coût : 125 \$ membre / 155 \$ non-membre
Participants : 50 maximum

Qui ne se souvient pas du premier vendredi de la pandémie alors que nous étions fin prêts pour un spectacle au Centre communautaire avec Steeve Matthews. On ne pourra pas dire que la pandémie aura eu raison de nous sur toute la ligne. Ceux qui voulaient l'entendre chanter, vous pourrez vous reprendre. Nous irons à sa rencontre à la salle Dina-Bélanger avec tout son groupe comprenant 3 choristes, 8 musiciens et sa conjointe Miroslava Sedianska qui enseigne et joue divinement du violon.

Ce spectacle vous donnera un air d'aller pour bien vous préparer pour le temps des Fêtes. Pour du plaisir assuré, joignez-vous à moi. Évidemment après ce spectacle nous irons casser la croûte dans un restaurant de Québec.

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

SORTIES D'UNE JOURNÉE

VA MARCHER (deux dates différentes)

Heure du départ : 9h30 stationnement église Ste-Cécile
Heure du retour : 14h30
Quand : le 22 septembre et le 6 octobre 2022
Endroit : Vieux-Québec
Coût : 32 \$
Nombre d'inscriptions : 24
Dîner : À vos frais (30\$ avec taxes au Café Buade)

Nous vous offrons l'occasion de participer à une balade dans le Vieux Québec dans une formule inédite et qui sera une toute première chez nous. Une activité éducative, sportive, culturelle et...ludique. Un projet qui « **VA MARCHER!** »

Après avoir connu un beau succès avec deux visites guidées de Québec l'automne dernier, nous allons récidiver cet automne avec une formule de visite complètement repensée, et croyez-moi, ça « **VA MARCHER** » dans tous les sens du mot.

Responsables : **Denis Vidal**, 418-847-9329 courriel : vidaldenis46@gmail.com
François Vidal, 418-844-3971 courriel : franvidal@hotmail.com

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

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

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

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



ACTIVITÉS SOCIALES

SOIRÉES DE DANSE (Aux activités sociales nous vous proposons 3 soirées de danse)

Endroit : Au Centre communautaire du Plateau
Accueil : 19 h / Danse de 19 h 30 à 23 h
Coût : 10 \$ membre / 15 \$ non-membre
Apportez votre breuvage avec ou sans alcool
Café et dessert vous seront servis à la pause
Inscription : 100 personnes

Samedi le 10 septembre

Thème : Le temps des pommes
Avec l'Orchestre Les Légend'Air
Pour débiter notre saison :
Responsable : **Claire Levesque**, 418-666-1940
Responsable adjointe : **Claudette Gauthier**, 418-977-3885

Samedi le 29 octobre

Thème : Halloween
Libre de vous déguiser, si vous le désirez.
Responsable : **Claire Levesque**, 418-666-1940
Responsable adjointe : **Claudette Gauthier**, 418-977-3885

Samedi le 12 novembre

Thème : Voyage musical autour du monde
Avec le groupe Allégro/ Chansons et danses
Responsable : **Lise Dubé**, 418-626-4501
Responsable adjointe : **Claire Levesque**, 418-666-1940

Nous espérons vous voir en grand nombre et vous souhaitons de belles soirées. À bientôt

DÉJEUNERS MENSUELS

Cette activité de rassemblement a lieu au restaurant chez Harry situé au 1190, Boul. Louis XIV (Centre d'achat Bourg Royal) à partir de 9 h 15. C'est une excellente occasion de fraterniser et de se rencontrer, particulièrement pour les personnes seules. Un seul menu sera disponible au coût de 10 \$ plus taxes : **deux œufs avec une viande au choix, rôties et café**. Vous n'avez pas à réserver, il s'agit de vous présenter sur place. Donc, placez à votre agenda les dates suivantes pour la période d'automne 2022 : **1er septembre, 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre 2022**.

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

ACTIVITÉS SOCIALES

CRIBBLE

Date: le lundi 12 septembre et se terminera le 12 décembre 2022
Heure : 13 h à 16 h (vous présenter 20 minutes à l'avance)
Coût : 15 \$ pour la session
Participants : 50 personnes et plus
Endroit : Centre communautaire du Plateau

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

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

SOUPER – SMOKED MEAT

Date : le vendredi 21 octobre 2022
Heure : 18 h30
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 40 \$ membre / 55 \$ non-membre

Très bon repas smoked-meat, préparé par un traiteur spécialisé dans ce genre de menu. Sur du pain de seigle, les viandes sont tranchées devant vous et accompagnées de croustilles, de salade de chou ou de macaroni, cornichon et de trois moutardes. Dessert et café compléteront votre repas.

Apportez vos breuvages préférés avec ou sans alcool.

Le souper sera suivi d'une soirée dansante animée par Carole Tremblay, notre professeure de danses en ligne.

Le nombre d'inscriptions est limité à 100, compte-tenu de la disponibilité de la salle.

Responsables : **Gaétan Bourbeau**, 418 628-5791
Nicole T. O'Keefe

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

BADMINTON

Date du début : le 12 septembre 2022
Date de fin : le 19 décembre 2022
Quand : lundi de 19 h 30 à 21 h 30
Endroit : Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou à Charlesbourg
Coût : 20 \$
Inscriptions : maximum 40

Pour la tenue de l'activité le groupe peut être séparé en deux catégories : les débutants et les initiés mais chaque participant a l'occasion de choisir le groupe avec lequel il désire jouer.

Un registre des présences est tenu durant toute la saison et il y a des règles sanitaires qui peuvent être mises en place pour la sécurité des participants.

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

L'équipement requis : une raquette, des chaussures de sport (gymnase).

Les volants sont fournis ainsi que l'encadrement et le matériel de désinfection si nécessaire.

Bienvenue à tous

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

BILLARD EN DOUBLE

Date du début : le mercredi 14 septembre 2022
Date de fin : le mercredi 14 décembre 2022
Quand : 13 h à 17 h
Endroit : Dooly's de Charlesbourg, 8379, boul. Henri-Bourassa
Coût : 15 \$ pour la session / Des frais de 7 \$ par journée seront payables à l'accueil du Dooly's

Le billard en double est une activité qui se veut conviviale et inclusive. Nous souhaitons créer un groupe de femmes et d'hommes qui viendront profiter d'un moment de socialisation tout en partageant une même passion.

Nous serons heureux d'accueillir des adeptes autant que les débutants. Bienvenue à tous.

Responsable : **Gérald Bacon**, 418-626-0718

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Date du début : Semaine du 19 septembre 2022

Date de fin : Semaine du 5 décembre 2022

Heure des exercices : 7 h 45 à 8 h 45*

Jours : du lundi au vendredi

Endroit : École St-Jean-Eudes (ancien gymnase)

Coût pour la session : 1 jour/semaine 50 \$

2 jours/semaine 65 \$

3 jours et plus/semaine 80 \$

Une personne qualifiée accompagne les membres à chaque séance, en proposant diverses activités (au sol, étirements, musculation, cardio, etc.)

Le matériel nécessaire est fourni: tapis, ballons, élastiques, poids, etc. Deux vestiaires (femmes et hommes) sont accessibles aux membres. Il est possible de prendre une douche après l'activité. À la première semaine des activités, nous vous informerons des mesures sanitaires en place.

*Les membres peuvent arriver jusqu'à 30 minutes avant l'heure des exercices pour marcher dans le gymnase.

Pour information : **Camille Roy**, 418 573-0496



ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

CROQ'SENTIERS (club de marche)

Date du début : le lundi 12 septembre 2022
Date de fin : le lundi 21 décembre 2022
Quand : 9 h 30 à 11 h 30 (sauf exception)
Endroit : Sites naturels de la région de Québec
Coût : 15 \$ pour l'ensemble des marches jusqu'en décembre
Inscriptions limitées

Activité: Marche en groupes encadrés par des guides tous les lundis matin

Niveaux: Mollo, mezzo et rapido

Les participant(e)s doivent être aptes à marcher 2 heures dans des sentiers forestiers pouvant contenir des pentes et ce à un rythme soutenu.

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

Pour informations: clubcroqsentiers@gmail.com

Programmation automne 2022:

Mont Bélair, rivière Beauport, mont Wright, sentiers Ancienne-Lorette, sentier des Anses, mont St-Sacrement, plage Jacques-Cartier, parc des Moulins, sentiers La Balade, baie de Beauport, parc de l'Escarpement.

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

DANSE EN LIGNE

Date du début : le mardi 13 septembre 2022
Date de fin : le mardi 29 novembre 2022
Quand : ***Débutant 1** : de 15 h 30 à 16 h 30 : *(Pour ceux et celles qui n'ont jamais fait de danse en ligne et pour ceux et celles qui veulent avoir un rafraîchissement)*
***Débutant 2** : de 13 h à 14 h : *(Pour ceux et celles qui ont fait débutant 1)*
***Intermédiaire/avancé** : de 14 h 15 à 15 h 15
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 60 \$ pour la session

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

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

PICKLEBALL

Date du début : le mercredi 14 septembre 2022
Date de fin : le mercredi 30 novembre 2022
Quand : 9 h à 12 h
Endroit : Patro Roc-Amadour
Coût : 125 \$ payable directement au Patro (en ligne ou en personne)
Inscriptions : Maximum 40 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.

Responsable : **Bertrand Dallaire** 418-520-2865 courriel : dallbert1@hotmail.com

SHUFFLEBOARD

Date du début : Semaine du 19 septembre 2022
Date de fin : Semaine du 12 décembre 2022
Quand : Lundi, mardi mercredi et/ou jeudi de 15 h à 17 h
Endroit : Centre culturel et communautaire de Charlesbourg
Coût : 10 \$ pour la session, une fois semaine
Inscriptions : Minimum 12 et maximum 16 par journée

Les activités de shuffleboard pour l'automne se dérouleront comme avant la pandémie, i.e. à chaque semaine avec des groupes différents selon le jour de leur choix lors de l'inscription.

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

Au plaisir de vous revoir et bienvenue à tous.

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

ACTIVITÉS SANTÉ, PLEIN AIR ET SPORTS

QI GONG TAÏ CHI

Date du début : le vendredi 16 septembre 2022
Date de fin : le vendredi 2 décembre 2022
Quand : 9 h 15 à 10 h 45
Endroit : Centre communautaire du Plateau
Coût : 65 \$
Participants : Maximum 22

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

Professeur : **Louise Déziel**, 418-628-5282
Responsable : **Johanne Parent**, 418-704-4394

TENNIS INTÉRIEUR

Date de début : le 12 septembre 2022
Fréquence : le lundi de 14 h 30 à 19 h
le jeudi de 16 h 15 à 19 h
Endroit : Gymnase Borgia du CEGEP de Limoilou à Charlesbourg (deux terrains)
Nombre de places : 36 participants Coût: 15 \$

Le comité s'efforcera de regrouper des joueurs d'un même calibre le plus possible. Une fois les cédules complétées, aucun changement ne sera possible.

Au plaisir de vous revoir à l'automne.

Responsable : **Ginette Paré**, 418-661-2594

VOYAGES

Les voyages en Italie et au Château Bromont auront lieu comme prévu cet automne mais les groupes sont complets.

NEW YORK! NEW YORK! AUX TEMPS DES FÊTES!

Date : Du 2 au 8 décembre 2022
Durée : 7 jours et 6 nuits
Départ : 6 h du stationnement de l'église Sainte-Cécile
Coût : 1 439 \$ en occupation double, 1 169 \$ triple, 999 \$ quadruple et 2 249 \$ simple
Nombre minimum de passagers : 34

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

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

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

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

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



VOYAGES

CROISIÈRE OCÉAN ATLANTIQUE - CANAL DE PANAMA ET OCÉAN PACIFIQUE

(En collaboration avec Voyages PLEIN SOLEIL)

Date : Du 20 janvier au 5 février 2023
Coût : 4 299 \$ cabine intérieure, occupation double

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

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

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

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

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

Courriel : glafleur1@gmail.com

RIVIERA MAYA : (En collaboration avec Voyages Vasco Spatial)

Date : 13 février 2023

Ce magnifique forfait tout inclus est pratiquement complet. Il reste une chambre en occupation double pouvant être convertie en 7 nuits (1799 \$) ou 14 nuits (2549 \$). À qui la chance?

Consultez la section des voyages sur le site de la CJR, vous y trouverez tous les détails.

Responsable : **Rose-Marie Cloutier**, accompagnatrice désignée par l'agence, 418-653-3328

Courriel : rosemariecloutier@videotron.ca

VOYAGES

LONG SÉJOUR EN SICILE :(En collaboration avec Les Aventure Éoliennes)

Date : 25 mars au 22 avril 2023

Après deux années de pandémie, cette destination très appréciée des membres revient en force!
Prix par personne à partir de 2999 \$ en occupation double, supplément de 545 \$ en occupation simple.

Consultez le site afin de connaître les inclusions et les exclusions!

Agente de liaison, **Louise Bélanger**, 418-569-7707 courriel : bellou99@gmail.com

COSTA BRAVA (Espagne) :(En collaboration avec Pro Destinations)

Date : 1^{er} au 18 mai 2023

Coût : 2819 \$ occupation double, 3489 \$ occupation simple

Venez profiter de la Méditerranée sur la magnifique Costa Brava. Des excursions optionnelles vous seront offertes en français, afin de rendre votre séjour inoubliable. Par exemple, se balader dans les villages médiévaux, visiter le musée de Dali, et enfin découvrir la très spectaculaire architecture de Gaudi à Barcelone!

Hôtel Aqua Silhouette 4*, près de la mer (en demi-pension).

Pour plus de détails, veuillez consulter le flyer sur le site Web de la CJR

Pour renseignements et réservation :

Responsable : **Doris Dorval**, accompagnatrice désignée par Pro Destinations, 418 628-6526

Courriel : doris.voyagescjr@gmail.com



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



MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!



JONATAN JULIEN
Député de Charlesbourg



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Hôtel du Parlement
1045, rue des Parlementaires
Québec (Québec) G1A 1A4
Bureau de circonscription
Carrefour Charlesbourg
8500, boul. Henri-Bourassa, bur. 213
Québec (Québec) G1G 5X1
Tél. 418 644-9240 Téléc. 418 644-9266
Jonatan.Julien.CHLB@assnat.qc.ca



PIERRE PAUL-HUS

Député de
Charlesbourg – Haute-Saint-Charles

Ministre du cabinet fantôme des
Services publics et
de l'Approvisionnement

8400, boul. Henri-Bourassa, bur. 204
Quartier (Quinze)
G1G 4E2
T. 418 624-0022

pierre.paul-hus@parl.gc.ca





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

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

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

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



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