

## JANVIER 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2	3	4	5	6
 <h1>Bonne année 2017</h1> 				
<p>9</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>10</p>  <p>9 h 45 – Quilles 13 h 30 – Zoothérapie</p>	<p>11</p> <p>11 h 45 – Les midis musique</p> <p>13 h 30 – Scrabble et jeux de société</p>	<p>12</p> <p>9 h 30 – Tricot libre</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>13</p> 
<p>16</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>17</p> <p>9 h 45 – Quilles</p> <p>13 h 30 – Cinéma : Ésimésac 13 h 45 – Café au Petit Quartier</p>	<p>18</p>  <p>14 h – Bingo</p>	<p>19</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>20</p>  <p>13 h 45 – Mandalas</p>
<p>23</p> <p>10 h 15 – Viactive</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>24</p> <p>10 h 45 – Dîner au restaurant Le 23 du Hilton</p>	<p>25</p> <p>13 h 30 – Peinture</p>  <p>13 h 30 – Scrabble et jeux de société</p>	<p>26</p> <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>27</p>  <p>13 h 30 – Les Tech-novices</p>
<p>30</p> <p>10 h 15 – Viactive</p> <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>31</p>  <p>13 h 30 – Peinture</p>	   		

**INFO ACTIVITÉS :**  
**INSCRIPTIONS :**

Brenda Ouellet au 418 524-0851  
À PARTIR DU **mardi 10 janvier 2017**  
en téléphonant au 418 522-2179

**PAIEMENTS :**

À partir du **mardi 10 janvier 2017** jusqu'à  
au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

**Zoothérapie**



**Date :** Mardi 10 janvier 2017  
**Heure :** 13 h 30 à 14 h 30  
**Endroit :** Entraide du Faubourg

**Les midis musique**



**Date :** Mercredi 11 janvier 2017  
**Heure :** 11 h 45 (départ de l'Entraide)  
**Endroit :** Grand-Théâtre de Québec (entrée du Conservatoire)  
**N.B. :** Nous assisterons à un concert de piano & trompette d'une durée de 45 minutes.

**Café au Petit Quartier**

**Date :** Mardi 17 janvier 2017  
**Départ :** 13 h 15 (de l'Entraide)

**Les tech-novices**



**Date :** Vendredi 27 janvier 2017  
**Heure :** 13 h 30  
**Sujet :** Pratique libre  
**N.B. :** Apportez vos tablettes et ordinateurs. Caroline répondra à vos questions.

**Dîner au restaurant le 23**



**Date :** Mardi 24 janvier 2017  
**Départ :** 10 h 45 (de l'Entraide)  
**Endroit :** 23<sup>ième</sup> étage du Hilton Québec, 1100, boul. René-Lévesque Est  
**Coût :** - 31,25 \$ (taxes et service inclus)  
- 2 billets d'autobus du RTC  
**Menu :** Potage, choix d'une viande et/ou d'un poisson, dessert, thé ou café.  
**N.B. :** Ce restaurant propose un buffet restreint de qualité supérieure, tels que charcuteries et fromages fins, salades et petits canapés, etc. Le potage et le dessert sont servis à la table. La vue sur la ville est spectaculaire !

**Atelier de création et Aquaforme**

En février, l'aquaforme et les ateliers de création (encre, pastel, collage, etc...) reviennent à l'horaire. Pour plus d'informations, communiquez avec Brenda au 418 524-0851.

**Atelier de musicothérapie avec Marc-André Demers**

Veillez prendre note qu'un atelier de musicothérapie vous sera offert gratuitement en février prochain. Cette activité se veut un mode d'intervention qui a pour but d'améliorer ou de maintenir le bien-être physique et psychique des personnes. Elle sollicite votre sensibilité et votre créativité.

Sachez aussi qu'il n'est pas obligatoire d'avoir des connaissances en musique.  
Bienvenue à tous !

