











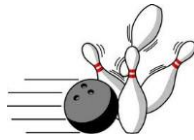





AVRIL 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3</p> <p>10 h 15 – Viactive</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>4</p> <p>13 h 30 – Peinture (fin)</p>  <p>13 h 30 – Yoga</p>	<p>5</p> <p>10 h 30 – Érablière du Cap</p>  <p>13 h 30 – Scrabble & jeux de société</p>	<p>6</p> <p>10 h 45 – Aquaforme</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>7</p>  <p>13 h 30 – Tricot libre</p>
<p>10</p> <p>10 h 15 – Viactive</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>11</p> <p>9 h 45 – Quilles</p>  <p>13 h 30 – Musicothérapie</p> <p>13 h 30 – Yoga</p>	<p>12</p>  <p>14 h – Bingo</p>	<p>13</p> <p>10 h 45 – Aquaforme</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>14</p> <p>Vendredi saint (congé)</p>
<p>17</p> <p>Lundi de Pâques (congé)</p>	<p>18</p> <p>9 h 30 – Déjeuner-causerie</p> <p>13 h 30 – Les plus belles villes du monde (DVD)</p> <p>13 h 30 – Yoga</p>	<p>19</p>  <p>13 h 30 – Pétanque-Atout</p>	<p>20</p> <p>10 h 45 – Aquaforme</p> <p>11 h 30 – Dîner-rencontre au restaurant Ciccio</p>	<p>21</p>  <p>13 h 45 – Mandalas</p>
<p>24</p> <p>10 h 15 – Viactive (fin)</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>25</p> <p>9 h 45 – Quilles</p>  <p>13 h 30 – Yoga</p>	<p>26</p>  <p>13 h 30 – Scrabble & jeux de société</p>	<p>27</p>  <p>10 h 45 – Aquaforme</p>	<p>28</p>  <p>13 h 30 – Les Tech-novices</p>

INFO ACTIVITÉS :

INSCRIPTIONS :

Brenda Ouellet au 418 524-0851
À PARTIR DU **mardi 28 mars 2017**
en téléphonant au 418 522-2179

PAIEMENTS :

À partir du **mardi 28 mars 2017** jusqu'à
au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

Érablière du Cap

Date : Mercredi 5 avril 2017
Départ : 10 h 30
Retour : 16 h
Endroit : Saint-Nicolas
Coût : 27 \$ (Comprend le dîner, la dégustation de tire et le transport)



Atelier de musicothérapie

Date : Mardi 11 avril 2017
Heure : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Invité : Marc-André Demers, musicothérapeute.
N.B. : 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. Sachez qu'il n'est pas obligatoire d'avoir des connaissances en musique. Bienvenue à tous !



Déjeuner-causerie

Date : Mardi 18 avril 2017
Heure : 9 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Coût : 4 \$
Sujet : Assurer une utilisation responsable de l'eau et préserver sa qualité.
Invitée : Sandrine Louchart, Les amies de la Terre de Québec.



Dîner-rencontre au restaurant Ciccio-Café

Date : Jeudi 20 avril 2017
Départ : 11 h 30 (de l'Entraide)
Endroit : 875, rue Claire-Fontaine (entre la rue Saint-Jean et le boul. René-Lévesque)
Coût : Selon votre choix de menu (16 \$ à 20 \$)

Les Tech-novices

Date : Vendredi 28 avril 2017
Heure : 13 h 30
Sujet : Prendre et gérer des photos et vidéos.



Yoga

Prenez note que le yoga débute mardi 4 avril prochain. Pour information, téléphonez à Brenda au 418 524-0851.