




















MAI 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1  13 h 45 – Café Passe-Temps	2 9 h 45 – Quilles  13 h 30 – Yoga	3  14 h – Bingo	4  13 h 45 – Café Passe-Temps	5  13 h 30 – Tricot libre
8  13 h 45 – Café Passe-Temps	9 13 h 30 – Musicothérapie  13 h 30 – Yoga	10 9 h 45 – Quilles (fin)  13 h 30 – Scrabble & jeux de société	11  14 h – Spécial Fête des mères	12
15  13 h 45 – Café Passe-Temps	16 9 h 30 – Déjeuner-causerie  13 h 30 – Yoga	17  13 h 30 – Séance d'information Programme de dépistage du cancer du sein	18  13 h 45 – Café Passe-Temps* (Vernissage et exposition de l'atelier de création)	19  13 h 45 – Mandalas
22 Congé Fête nationale des Patriotes	23 11 h – Dîner au restaurant le 23 du Hilton  13 h 30 – Yoga (fin)	24 13 h 30 – Asiemut (DVD) 14 h – Club de marche	25  13 h 45 – Café Passe-Temps	26  13 h 30 – Les Tech-novices
29  13 h 45 – Café Passe-Temps	30 9 h 30 – Déjeuner-causerie  14 h – Club de marche	31 13 h – Visite libre à la Maison de la littérature 13 h 30 – Scrabble & jeux de société	* Du 18 au 25 mai, venez admirer les créations de nos élèves, en exposition libre au grand salon de l'Entraide du Faubourg.	

INFO ACTIVITÉS :

Brenda Ouellet au 418 524-0851

INSCRIPTIONS & PAIEMENTS :À PARTIR DU **mardi 2 mai 2017** jusqu'au **plus tard trois 3 jours** avant l'activité en téléphonant au 418 522-2179.**Atelier de musicothérapie**

Date : Mardi 9 mai 2017
Heure : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Invité : Marc-André Demers
 Musicothérapeute

**Les Tech-novices**

Date : Vendredi 26 mai 2017
Heure : 13 h 30
Sujet : Atelier libre : questions / réponses

**Spécial Fête des mères**

Date : Jeudi 11 mai 2017
Heure : 14 h
Endroit : Centre Lucien-Borne (salle 203)
Coût : 7 \$ (payable à l'Entraide)
Invité : La Ritournelle (chant & piano)

**Déjeuner-causerie**

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

**Déjeuner-causerie**

Date : Mardi 16 mai 2017
Heure : 9 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Coût : 4 \$ (payable à l'Entraide)
Sujet : La sécurité chez les aînés
Invitée : Catherine Viel, agente de prévention

**Visite libre à la Maison de la littérature**

Date : Mercredi 31 mai 2017
Départ : 13 h (de l'Entraide)
Endroit : 40, rue Saint-Stanislas
N.B. : Ce lieu est étroitement lié à notre histoire de la littérature québécoise. Venez découvrir.

Séance d'information « Programme québécois de dépistage du cancer du sein »

Date : Mercredi 17 mai 2017
Heure : 13 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Invitée : Francine Boulet



N.B. : La rencontre vise à présenter le programme de dépistage du cancer du sein (la mammographie, les facteurs de risque et l'examen clinique) afin de démystifier certains aspects. Les hommes sont également concernés par cette séance d'information puisqu'il n'est pas exclu qu'ils aient une épouse, une sœur, une fille ou même une petite-fille pouvant être atteinte de la maladie.

Dîner au restaurant Le 23 du Hilton

Date : Mardi 23 mai 2017
Départ : 11 h (de l'Entraide)
Endroit : 23^{ième} étage du Hilton Québec
Coût : - 31,25 \$ (Taxes et service inclus)
 (Payable au restaurant)
 - 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, tel que charcuteries et fromages fins, salades et petits canapés, etc...
 La vue est spectaculaire !