





































OCTOBRE 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	2  9 h 45 – Quilles 13 h 30 – Yoga 	3 13 h 45 – Café-étudiants  	4 13 h 45 – Café Passe-Temps 	5 13 h 30 – Cours d'anglais 
8 Action de grâce Fermé 	9  9 h 45 – Quilles 13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Yoga 	10  13 h 30 – Peinture 13 h 45 – Visite guidée Maison Henry-Stuart	11 11 h 30 – Dîner-rencontre restaurant « Ryna » 	12 13 h 30 – Cours d'anglais 
15 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	16 10 h 45 – Dîner Manoir du Lac Delage - Visite Marais du Nord  13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Yoga 	17  13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Atelier Accès D	18 13 h 45 – Café Passe-Temps 	19 13 h 30 – Cours d'anglais 13 h 45 – Mandalas 
22 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	23 9 h 30 – Déjeuner-causerie  13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Yoga 	24  13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Scrabble et jeux de société 	25 13 h 45 – Café Passe-Temps 	26 13 h 30 – Cours d'anglais 
29 10 h 15 – Viactive   14 h – Fête de l'Halloween	30  13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Yoga 	31  13 h 30 – Peinture 13 h 30 – Scrabble et jeux de société 	 <p>Automne</p>	

INFO ACTIVITÉS : Brenda Ouellet au 418 524-0851
INSCRIPTIONS : À PARTIR DU **mardi 2 octobre 2018**
 en téléphonant au 418 522-2179
PAIEMENTS : À partir du mardi 2 octobre 2018 jusqu'à
 au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

Café-étudiants – Cegep Sainte-Foy
(technique de travail social)

Date : Mercredi 3 octobre 2018
Heure : 13 h 45
Endroit : Entraide du Faubourg
Sujet : Le rire et ses bienfaits



Visite guidée Maison Henry-Stuart

Date : Mercredi 10 octobre 2018
Départ : 13 h (de l'Entraide)
Endroit : 82, Grande-Allée Ouest (coin rue Cartier)
Coût : 6,00 \$
 2 billets d'autobus du RTC

Dîner-rencontre au restaurant Ryna

Date : Jeudi 11 octobre 2018
Départ : 11 h (de l'Entraide)
Endroit : 1405, chemin Sainte-Foy (quartier Saint-Sacrement)
Coût : 12 \$ à 18 \$, selon votre choix de menu
 2 billets d'autobus du RTC



Dîner Manoir du Lac Delage et visite « Les Marais du Nord »

Date : Mardi 16 octobre 2018
Départ : 10 h 45 (de l'Entraide)
Retour : 16 h
Coût : 38 \$ (comprend le dîner, l'entrée au Marais et le transport)
N. B. : Nous aurons l'opportunité de marcher dans un lieu tout à fait enchanteur et explorer le monde des oiseaux...
 Aussi, grâce à la Fondation Mobilis, les coûts d'autobus sont réduits à 5 \$ jusqu'au mois de juin 2019.



Atelier Accès D

Date : Mercredi 17 octobre 2018
Heure : 13 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Invité : À confirmer
N. B. : Cet atelier est dans le but de se familiariser avec le service en ligne Accès D. Il est offert par la Caisse Desjardins du Plateau Montcalm.

Déjeuner-causerie

Date : Mardi 23 octobre 2018
Heure : 9 h 30
Endroit : Entraide du Faubourg
Coût : 4 \$
Sujet : Bien vieillir chez soi dans le confort et en toute sécurité
Invitée : Mme Alexandra Henrique



Fête de l'Halloween

Date : Lundi 29 octobre 2018
Heure : 14 h
Endroit : Entraide du Faubourg
Coût : 7 \$
Invité : Marc Demers
 (pianiste et chanteur)

