
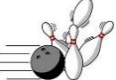









































OCTOBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 9 h 45 – Quilles  13 h 30 – Peinture  13 h 30 – Yoga 	2 13 h 30 – Pétanque sur les plaines  13 h 30 – Scrabble et jeux de société 	3 10 h – Atelier d'expression par l'écriture  10 h 30 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps	4 9 h – Tech-novices  13 h 30 – Cours d'anglais 
7 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	8 9 h – Déjeuner au restaurant « Le Montagnais »  11 h 30 – Messe et visite au Sanctuaire Ste-Anne-de-Beaupré 13 h 30 – Peinture  13 h 30 – Yoga 	9 14 h – Club de marche 	10 10 h – Atelier d'expression par l'écriture  10 h 30 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps	11 13 h 30 – Cours d'anglais 
14 Action de grâce Fermé 	15 9 h 30 – Déjeuner-causerie  13 h 30 – Peinture  13 h 30 – Yoga 	16 14 h – Club de marche 	17 10 h – Atelier d'expression par l'écriture  10 h 30 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps	18 13 h 30 – Cours d'anglais  13 h 45 – Mandalas 
21 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	22 13 h 30 – Peinture  13 h 30 – Yoga 	23 13 h 15 – Promenade dans le Vieux-Port de Québec 	24 10 h – Atelier d'expression par l'écriture  10 h 30 – Aquaforme  13 h 45 – Café Passe-Temps	25 13 h 30 – Cours d'anglais 
28 10 h 15 – Viactive   13 h 45 – Café Passe-Temps	29 9 h 45 – Quilles  13 h 30 – Peinture  13 h 30 – Yoga 	30 13 h 30 – Scrabble et jeux de société 	31 10 h – Atelier d'expression par l'écriture  10 h 30 – Aquaforme  14 h – Fête de l'Halloween 	

INFO ACTIVITÉS : Brenda Ouellet au 418 524-0851

INSCRIPTIONS : À PARTIR DU **lundi 30 septembre 2019**
en téléphonant au 418 522-2179

PAIEMENTS : À partir du lundi 30 septembre 2019 jusqu'à
au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

**Déjeuner au restaurant « Le Montagnais » et visite au
Sanctuaire Sainte-Anne-de-Beaupré**

Date : Mardi 8 octobre 2019

Départ : 9 h (de l'Entraide)

Retour : 15 h 30

Coût : 10 \$ pour le transport

Déjeuner selon votre choix de menu, 6,95 \$ à 14,95 \$, payable au restaurant



Déjeuner-causerie

Date : Mardi 15 octobre 2019

Heure : 9 h 30

Endroit : Entraide du Faubourg

Coût : 4,50 \$

Sujet : Apprivoiser sa solitude

Invitée : Monique Boniewski



Promenade dans le Vieux-Port de Québec

Date : Mercredi 23 octobre 2019

Départ : 13 h 15 (de l'Entraide)

Coût : 2 billets d'autobus du RTC

N.B. : Le « Caribbean Princess » sera amarré dans le port de Québec



Tech-novices

Rencontre individuelle d'une durée de 45 minutes pour répondre à vos questions.

Les plages horaires disponibles sont : 9 h, 9 h 45 ou 10 h 30.

Sur inscription seulement !



Fête de l'Halloween

Date : Jeudi 31 octobre 2019

Heure : 14 h

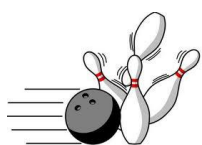
Endroit : Entraide du Faubourg

Coût : 6 \$

Invités : Le Groupe 3B



Quilles



Tu as le goût de faire de l'exercice et de rencontrer des gens des plus sympathiques dans une atmosphère agréable ? Si oui, c'est un rendez-vous les mardis à 9 h 30 à la salle de quilles Horizon (coin boul. des Capucins et 4^e Rue) à Limoilou.

Le coût est de 6 \$ (soulier inclus) pour 3 parties.

Pour information, contactez Brenda au 418 524-0851.

