













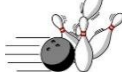



## NOVEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
  <p><b>La vente des billets pour le tirage de Noël est commencée !</b></p> 				
<p><b>4</b></p> <p>10 h 15 – Viactive</p>   <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>9 h 30 – Sortie : Journée de rêve</b></p>  <p>13 h 30 – Peinture</p> <p>13 h 30 – Yoga</p> 	<p><b>6</b></p>  <p>13 h 30 – Scrabble et jeux de société</p>  <p><b>14 h – Les explorateurs : Grosse-île et la Gaspésie (en dvd)</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>10 h – Atelier d'expression par l'écriture</p>  <p><b>11 h 30 – Dîner-rencontre au restaurant « La Campagne »</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>13 h 30 – Cours d'anglais</p> 
<p><b>11</b></p>  <p>10 h 15 – Viactive</p>   <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>9 h 30 – Sortie : Journée de rêve</b></p>  <p>13 h 30 – Peinture</p> <p>13 h 30 – Yoga</p> 	<p><b>13</b></p> <p><b>14 h – Baseball-poche</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>10 h – Atelier d'expression par l'écriture</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p> 	<p><b>15</b></p> <p>13 h 30 – Cours d'anglais</p>  <p>13 h 45 – Mandalas</p> 
<p><b>18</b></p> <p>10 h 15 – Viactive</p>   <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p><b>19</b></p> <p>9 h 45 – Quilles</p>  <p>13 h 30 – Peinture</p> <p>13 h 30 – Yoga</p> 	<p><b>20</b></p> <p><b>13 h 30 – Visite guidée théâtre « Le Diamant »</b></p> 	<p><b>21</b></p> 	<p><b>22</b></p> <p><b>9 h – Tech-novices</b></p>  <p>13 h 30 – Cours d'anglais</p> 
<p><b>25</b></p> <p>10 h 15 – Viactive (fin)</p>   <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p><b>26</b></p> <p>9 h 45 – Quilles</p>  <p>13 h 30 – Peinture</p> <p>13 h 30 – Yoga (fin)</p> 	<p><b>27</b></p> <p>13 h 30 – Scrabble et jeux de société</p> 	<p><b>28</b></p> <p>10 h – Atelier d'expression par l'écriture (fin)</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p> 	<p><b>29</b></p> <p>13 h 30 – Cours d'anglais (fin)</p> 

**INFO ACTIVITÉS :** Brenda Ouellet au 418 524-0851

**INSCRIPTIONS :** À PARTIR DU **mardi 29 octobre 2019**  
en téléphonant au 418 522-2179

**PAIEMENTS :** À partir du mardi 29 octobre 2019 jusqu'à  
**au plus tard 3 jours ouvrables** avant l'activité !



### **Journées de rêves offertes par la Fondation Élisabeth et Roger Parent**

**Date :** Mardis 5 et 12 novembre 2019

**Départ :** 9 h 30 (de l'Entraide)

**Retour :** 15 h 45

**Endroit :** Saint-Jean-Chrysostome

**Menu :** Soupe, viande de bois, dessert, thé ou café

**N.B. :** La fondation organise des journées de rêves pour les aînés de la grande région de Québec. Elle assume tous les coûts.

25 places disponibles pour chacune des deux dates.



### **Les explorateurs**

Le mercredi 6 novembre à l'Entraide du Faubourg, venez rencontrer une exploratrice des petits et grands espaces.

Accompagner d'Alexandra Henriques, faites une visite à la Grosse-île, qui a servi de station de quarantaine de 1832 à 1937 pour le port de Québec.

Ensuite nous ferons un tour en Gaspésie. Une belle région à découvrir.

Au plaisir de vous voir !



### **Dîner-rencontre au restaurant « La Campagne »**

**Date :** Jeudi 7 novembre 2019

**Départ :** 11 h 30 (de l'Entraide)

**Endroit :** 555, rue Saint-Jean

**Coût :** 13 \$ à 18 \$, selon votre choix de menu. Vous pouvez apporter votre vin.



### **Visite guidée théâtre « Le Diamant »**

**Date :** Mercredi 20 novembre 2019

**Départ :** 13 h (de l'Entraide)

**Endroit :** 966, rue Saint-Jean



### **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 !



### **★ Tirage de Noël ★**

Les billets pour les tirages de Noël seront en vente à l'accueil de l'Entraide à partir du vendredi 1<sup>er</sup> novembre 2019 au coût de 50 ¢ par billet ou de 3 billets pour 1 \$.

Les tirages seront effectués lors du dîner de Noël (votre présence à ce dîner n'est pas obligatoire pour participer).

Merci et bonne chance à tous !

