
































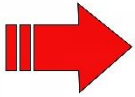
## MARS 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>1</b>  13 h 30 – Club de marches les passionnés	<b>2</b> 10 h 15 –  (en virtuel) 14 h – Atelier créatif: Origami	<b>3</b> 13 h 45 – Café Passe-Temps 	<b>4</b> 10 h – Qi-Gong  13 h 30 – Club de marche Les Passionnés 
<b>7</b>  13 h 30 - Peinture	<b>8</b>  13 h 45 – Club de lecture	<b>9</b> 10 h 15 –  (en virtuel)  11 h 45 - Dîner-Rencontre Au Petit Coin Breton	<b>10</b>  13 h 45 – Café Passe-Temps	<b>11</b>   13 h 30 – Club de marche les Passionnés
<b>14</b> 10 h 45 –  13 h 30 – Peinture	<b>15</b> 9 h 45 – Quilles  13 h 30 – Jeu de société	<b>16</b> 10 h 15 –  (en virtuel) 13 h 30 - Mandala	<b>17</b> 13 h 45 – Café Passe-Temps 	<b>18</b>  10 h – Qi-Gong  13 h 30 – Club de marche les Passionnés
<b>21</b> 10 h 45 –  13 h 30 - Peinture	<b>22</b> Départ 11 h : Dîner restaurant l'Archibald et Promenade à la Base de Plein air de Ste-Foy	<b>23</b> 10 h 15 –   13 h 30 – Jeu de société	<b>24</b> 13 h 30 – Atelier d'Anglais « Se préparer aux situations d'urgence »	<b>25</b> 10 h – Qi-Gong  13 h 30 – Club de marche les Passionnés 13 h 30 – Les explorateurs « Israël et Palestine »
<b>28</b> 10 h 45 –  13 h 30 – Peinture 	<b>29</b> 9 h 45 – Quilles 13 h 30 – Visionnement du film « La dame à la camionnette »	<b>30</b> 9 h 30 - Déjeuner-Causerie « Bilan des 2 dernières années ...comment allez-vous? » 13 h 30 - Bingo	<b>31</b>  13 h 45 – Café Passe-Temps	     

**INFO ACTIVITÉS :** Marie-Anne Bossé au 418 524-0851

**INSCRIPTIONS :** À partir du mardi, 1 mars 2022  
en téléphonant au 418 522-2179

**PAIEMENTS :** au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !



Inscription obligatoire pour toutes les activités.

Le nombre de places est toujours limité dû à la capacité de nos salles et en fonction des consignes gouvernementales.

**Notez bien que les inscriptions pour LES CAFÉS PASSE-TEMPS devront désormais se faire la semaine même.**

### **Quilles**

**Date et heure :** Les mardis 15 et 29 mars à 9 h 45

**Endroit et coût :** Salle de Quilles Horizon (coin boul. Des Capucins et 4<sup>ième</sup> rue). Coût : 6.75\$

### **Atelier créatif d'Origami animé par Françoise Cloutier**

**Date et heure :** Mercredi 2 mars 14 h

**Endroit et coût :** Entraide du Faubourg. Gratuit.

**Information :** L'*origami* est une tradition japonaise qui représente l'art du pliage du papier.

### **Dîner-Rencontre au Petit Coin Breton**

**Date et heure :** Mercredi 9 mars, 11 h 45

**Endroit :** Restaurant Petit Coin Breton, 1029, Rue Saint-Jean

**Coût :** Menu du jour variant entre 15\$ et 21\$

### **Sortie au restaurant l'Archibald et promenade à la Base de plein air Ste-Foy**

**Date/heure :** Mardi 22 mars. Départ 11 h de l'Entraide et retour 15 h

**Endroit :** Dîner au restaurant l'Archibald (1240, autoroute Duplessis) suivi d'une promenade sur le site de la Base de plein air Ste-Foy.

**Coût :** 5\$ de frais de transport + le montant du restaurant selon votre choix de menu. Veuillez noter qu'il sera possible de louer ski de fond (14\$) ou raquette (11\$) si vous le souhaitez. L'accès aux sentiers pour la marche est gratuit.

### **Atelier d'anglais avec Alexandra Henriques**

**Date et heure :** Jeudi 24 mars à 13 h 30

**Endroit :** Entraide du Faubourg

Savoir mieux se préparer aux situations d'urgence (ex : panne d'électricité, tempête de neige, tremblements de terre, etc).

### **Les Explorateurs avec Alexandra Henriques**

**Date et heure :** Vendredi 25 mars à 13 h 30

**Endroit :** Entraide du Faubourg. Gratuit.

**Destinations :** Israël et Palestine

### **Visionnement du film « La dame à la camionnette »**

**Date et heure :** Mardi 29 mars, 13 h 30

**Endroit :** Entraide du Faubourg. Gratuit.

### **Déjeuner-Causerie**

**Date et heure :** 30 mars, 9 h 30

**Endroit :** Entraide du Faubourg

**Coût :** 5\$

**Sujet :** Discussions concernant les 2 dernières années exceptionnelles que nous venons de traverser et sur l'importance de prendre soin de soi.