


















## AVRIL 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>JOYEUSES PÂQUES !</b></p> 				<p>1</p> <p>10 h – Qi Gong </p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>
<p>4</p> <p>10 h 15 – Viactive</p>  <p>13 h 15 - Peinture</p>	<p>5</p> <p>10 h 30 – Quilles </p> <p>13 h 30 – Club de lecture</p>	<p>6</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>7</p>  <p>Départ 10h</p> <p>Dîner à l'érablière du Lac Beauport </p>	<p>8</p> <p>10 h – Qi Gong</p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>
<p>11</p> <p>10 h 15 – Viactive</p>  <p>13 h 15 – Peinture</p>	<p>12</p> <p>10 h 30 – Club de marche les Passionnés</p> <p>13 h 30 – Atelier créatif d'Origami</p>	<p>13</p> <p>11 h 45 – Dîner-rencontre « Le Réfectoire »</p> <p>Restaurant pédagogique du Cégep Mérici</p>	<p>14</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>15</p>  <p><b>FERMÉ</b></p>
<p>18</p>  <p><b>FERMÉ</b></p>	<p>19</p>  <p>10 h 30 - Quilles</p> <p>13 h 30 – Jeux de société</p>	<p>20</p>  <p>13 h 30</p> <p>« Tricoter en placotant! »</p>	<p>21</p>  <p>13 h 45 – Café Passe-Temps</p>	<p>22</p> <p>10 h – Qi Gong</p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>
<p>25</p> <p>10 h 15 – Viactive</p>  <p>13 h 15 - Peinture</p>	<p>26</p> <p>10 h 45 - Mandala</p> <p>13 h 30 - Ciné-discussion Film « La Bolduc »</p>	<p>27</p>  <p>13 h 30 – Jeux de société</p>	<p>28</p> <p>9 h 30 – Déjeuner-Causerie « Vieillir chez soi...trucs et astuces pour y arriver! »</p>  <p>13 h 45 – Café passe-temps</p>	<p>29</p>  <p>10 h – Qi Gong</p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>

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

**INSCRIPTIONS :** À PARTIR du jeudi 31 MARS

Téléphonez au : 418 522-2179

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



### **Quilles**

**Date et heure :** Mardi le 5 et 19 avril.

Prenez note que l'heure de l'activité est maintenant à 10 h 30.

**Endroit et coût :** Centre Horizon : 801, 4<sup>ème</sup> rue (coin Capucins)

6.75\$ pour 3 parties, incluant la location des souliers.

### **Sortie à la cabane à sucre**

**Date et heure :** Jeudi 7 avril - Départ à 10 h de l'Entraide du Faubourg et retour à 14 h 30.

**Endroit :** Érablière du Lac Beauport, 200 Chemin des Lacs

**Coût :** 40\$ incluant le transport, le dîner (taxe et pourboire inclus) et la tire sur la neige.

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

**Date et heure :** Mardi le 12 avril, 13 h 30.

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

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

### **Dîner-rencontre au « Le Réfectoire », restaurant pédagogique du Cégep Mérici**

**Date et heure :** Mercredi le 13 avril - On se rejoint directement au restaurant à 11 h 45.

**Endroit :** Le « Réfectoire » : 755 Grande Allée Ouest

**Coût :** Choix entre 2 menus du jour au coût de 17\$

### **« Tricoter en placotant ! »**

**Date et heure :** Mercredi 20 avril à 13 h 30

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

**Information :** Apportez votre laine et vos aiguilles pour tricoter et partager votre intérêt en bonne compagnie!

### **Ciné-discussion sur le film « La Bolduc »**

**Date et heure :** Mardi 26 avril, 13 h 30.

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

**Information :** Réalisateur François Bouvier, date de sortie 2018

### **Déjeuner-Causerie « Vieillir chez soi...trucs et astuces pour y arriver! »**

#### **Animation fait par Alexandra Henriques**

**Date et heure :** Jeudi 28 avril, 9 h 30.

**Endroit et coût :** Entraide du Faubourg - 5\$

**Information :** Un petit déjeuner vous est servi, suivi d'une présentation concernant les défis et astuces pour bien vieillir chez soi. Réalisateur : François Bouvier et la date de sortie, mars 2018.