



















MAI 2022

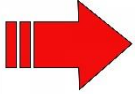
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2</p> <p>10 h 15 – </p> <p>13 h – Début des inscriptions</p>	<p>3</p> <p></p> <p>13 h 30 – Club de lecture</p>	<p>4</p> <p>13 h 30 – Jeux de société</p>	<p>5</p> <p></p> <p>13 h 45 Café Passe-Temps</p>	<p>6</p> <p> 10 h – Qi-Gong</p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>
<p>9</p> <p>10 h 15 – </p> <p>13 h 30 – Cours de méditation</p>	<p>10</p> <p>10 h 30 – Quilles </p> <p>13 h 30 – « Tricoter en placotant »</p>	<p>11</p> <p>13 h 30 – </p>	<p>12</p> <p>13 h 45 Café Passe-Temps</p>	<p>13</p> <p>10 h – Qi-Gong </p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>
<p>16</p> <p>10 h 15 – </p> <p>13 h 30 – Cours de méditation</p>	<p>17</p> <p>10 h 30 – Déjeuner-rencontre au restaurant Cochon Dingue</p> <p></p> <p>13 h 30 – Jeux de société</p>	<p>18</p> <p></p> <p>13 h 30 – Vernissage de nos artistes peintres de la dernière année!</p>	<p>19</p> <p></p> <p>13 h 30 Les Explorateurs « Rome, Naples, Pompéi »</p>	<p>20</p> <p>10 h – Qi-Gong</p> <p>13 h 30 – Club de marche Les Passionnés</p>
<p>23</p> <p>Congé Journée nationale des Patriotes</p>	<p>24</p> <p>10 h 30 – Quilles </p> <p>13 h 30 – Atelier d'Origami</p>	<p>25</p> <p>13 h 45 Café Passe-Temps</p>	<p>26</p> <p>11 h 45 Dîner au restaurant les Mordus suivi d'une visite guidée du Château Frontenac</p>	<p>27</p> <p>10 h – Qi-Gong </p> <p>13 h 30 – Club de marche les Passionnés</p>
<p>30</p> <p>10 h 15 – </p> <p>13 h 30 - Cours de méditation</p>	<p>31</p> <p>10 h 30 – « Tricoter en placotant »</p> <p>13 h 30 – Présentation multimédia sur le thème « La femme et le pantalon »</p>			

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

INSCRIPTIONS : À partir de lundi 2 mai 2022 à 13 h 00

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.

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

Quilles

Date et heure : Les mardis 10 et 24 mai à 10 h 30.

Endroit et coût : Salle de Quilles Horizon (coin boul. Des Capucins et 4^{ième} rue). Coût : 6.75\$

Cours de méditation donné par Maude Villeneuve

Enseignante en méditation certifiée

Date et heure : Lundi le 9,16, 30 mai 13 h 30 à 14 h 45

Endroit et coût : Entraide du Faubourg : 25\$ pour la session de 6 cours (9 mai au 19 juin)

Information : La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chronique, à augmenter la vigilance cérébrale, à diminuer l'anxiété et bien plus. Lors des séances, des aspects théoriques vous seront enseignés et un volet pratique sera effectué.

Déjeuner-Rencontre au Cochon Dingue

Date et heure : Mardi 17 mai, 10 h 15

Endroit : Restaurant Cochon Dingue (1014 rue St-Jean)

Coût : Menu déjeuner variant entre 12\$ et 21\$.

Vernissage !

Date et heure : Mercredi 18 mai, 13 h 30

Endroit et coût : Entraide du Faubourg 2\$

Information : Venez admirer les œuvres réalisées par les élèves ayant participé aux cours de peinture de la dernière année!

Les Explorateurs, animé par Alexandra Henriques

Date et heure : Jeudi le 19 mai, 13 h 30

Endroit : Entraide du Faubourg. Gratuit

Destinations : « Rome, Naples et Pompéi »

Dîner au restaurant « Les Mordus » suivi d'une visite guidée du Château Frontenac

Date/heure : Jeudi 26 mai

endroit : Rendez-vous à 11 h 45 au restaurant les Mordus (57 Rue Sainte-Anne, au rez-de-chaussée de l'hôtel Clarendon).

Début de la visite guidée à 14 h (durée d'une heure)

Coût : Les prix du menu midi varient entre 18\$ et 23\$ (incluant soupe ou salade, plat principal et café). La visite guidée est de 20\$/personne (taxe et pourboire inclus).

Particularité : Il y a possibilité de réserver pour le restaurant ou la visite seulement.

****Le paiement de la visite doit se faire au plus tard lundi le 23 mai.****

Animation multimédia sur le thème « La femme et le pantalon »

Date et heure : Mardi 31 mai, 13 h 30. Animation faite par Alexandra Henriques.

Endroit et coût : Entraide du Faubourg. Gratuit.

Description : Présentation abordant le port du pantalon par la femme occidentale dans son contexte historique, culturel, religieux et international.