

**SEPTEMBRE 2022**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1  13h30 - Café Passe-Temps	2  13h30 - Club de marche - Plaines d'Abraham
5 	6  13h30 - Jeux de société 	7  13h30 - Pétanque	8 10h45 - Cours de méditation (1 <sup>er</sup> cours)  13h30 - Café Passe-Temps	9 10 h - Qi-Gong (1 <sup>er</sup> cours) 13h - Club de marche Domaine Maizerets (prévoir 2 billets d'autobus) 
12 10h30 - Viactive (1 <sup>er</sup> cours) 	13 10h30 « Tricoter en placotant »  13h30 - 	14 10h15 - Épluchette de Blé d'inde Domaine Notre-Dame! 	15 10h45 - Cours de méditation  13h30 - Café Passe-Temps	16 10 h - Qi-Gong  13h30 - Club de marche - Plaines d'Abraham
19 10h30 - Viactive  13h30 - Les Explorateurs « La ville de Drummondville »	20  11h30 Dîner-Rencontre Pizzeria No. 900	21  13h30 - Pétanque	22 10h45 - Cours de méditation  13h30 - Café Passe-Temps	23 10h - Qi-Gong 13h - Promenade et observation du parcours « Passages insolites »
26 10h30 - Viactive  13h30 - Atelier créatif « Tableau de visualisation »	27 ***8h30 - Début des inscriptions aux activités d'octobre***  13h30 - Club de lecture	28  13h30 - Pétanque	29  10h45 - Cours de méditation  13h30 - Café Passe-Temps	30 10h - Qi-Gong  13h30 - Club de marche - Plaines d'Abraham

**INFO ACTIVITÉS** : MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851

**INSCRIPTIONS** : À partir de mercredi 31 août au 418 522-2179

**\*\*\*Inscription obligatoire pour toutes les activités.**

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



### CAFÉ PASSE-TEMPS

<b>Date et heure :</b>	Les jeudis, 13h30 à 15h30.
<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. Contribution volontaire.
<b>Information :</b>	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives. Lors de ces ateliers, café et collation sont servis.

### CLUB DE MARCHÉ

<b>Date et heure :</b>	Les vendredis, 13h ou 13h30. La durée des marches est d'environ 90 minutes.
<b>Endroit :</b>	Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque.

### COURS DE MÉDITATION, enseignés par Maude Villeneuve

<b>Date et heure :</b>	Les jeudis, 10h45 à 11h45. Session de 5 cours (8 septembre au 6 octobre).
<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. 25\$/session.
<b>Information :</b>	La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et bien plus.

### QI-GONG

<b>Date et heure :</b>	Les vendredis de 10h à 11h. Session de 7 cours (9 septembre au 21 octobre).
<b>Endroit et coût :</b>	Centre Lucien Borne (100, Chemin Ste-Foy, local SS-210). 35\$/session.
<b>Information :</b>	La pratique du Qi Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

### VIACTIVE

<b>Date et heure :</b>	Les lundis, 10h30 à 11h30. Session de 12 cours (12 septembre au 12 décembre).
<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. 12\$/session. Places limitées à 10 personnes.
<b>Description :</b>	Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus et les aider à améliorer la force, l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité.

### ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE AU DOMAINE NOTRE-DAME

<b>Date et heure :</b>	Mercredi 14 septembre. Départ de l'Entraide à 10h15, retour prévu 15h30.
<b>Coût :</b>	32\$ incluant le transport et le repas (hot-dog, blé d'inde, dessert et breuvage).
<b>Information :</b>	Centre de plein air familial offrant différents loisirs : pétanque, jeu de galets, promenade en nature, etc.

### LES EXPLORATEURS « DRUMMONDVILLE », animé par Alexandra Henriques

<b>Date et heure :</b>	Lundi 19 septembre, 13h30 à 14h45.
<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. Gratuit.

### DÎNER-RENCONTRE – PIZZÉRIA NO. 900

<b>Date et heure :</b>	Mardi 20 septembre, 11h30. Places limitées à 22 personnes.
<b>Endroit et coût :</b>	120, René-Lévesque Ouest (près de la rue Cartier). Plats à la carte entre 9\$ et 26\$.

### PROMENADE À TRAVERS LES ŒUVRES DES « PASSAGES INSOLITES »

<b>Date et heure :</b>	Vendredi 16 septembre. Rendez-vous à 13h au coin Claire-Fontaine/René-Lévesque.
<b>Endroit et coût :</b>	Vieux-Québec, Petit Champlain, Vieux-Port. Gratuit, mais prévoir 2 billets d'autobus.
<b>Information :</b>	Événement d'arts publics temporaires de grande envergure déployant un parcours d'œuvres et de manifestations artistiques multidisciplinaires dans l'espace public.

### ATELIER CRÉATIF « TABLEAU DE VISUALISATION »

<b>Date et heure :</b>	Lundi 26 septembre, 13h30 à 15h30.
<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. 2\$
<b>Information :</b>	Des projets, on en a tous, mais peu d'entre nous osent sortir de leur zone de confort pour entreprendre ce qui leur tient réellement à cœur. Et si, pour se motiver, on réalisait un tableau de visualisation !? Cet outil est un support qui synthétise nos objectifs, facilitant ainsi leur concrétisation

