









OCTOBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3</p> <p>10h00 – Viactive</p> <p>13h30 – Atelier d'écriture (1^{er} cours)</p>	<p>4</p>  <p>13h30 – Jeux de société et scrabble</p>	<p>5</p> <p>10h30 – Viactive (en virtuel)</p> <p>13h00 - Peinture (1^{er} cours)</p>	<p>6</p> <p>10h45 – Méditation (dernier cours)</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>7</p> <p>8h50 Verger Laval Gagnon et dîner « Au poste de Traite » sur l'île d'Orléans</p>
<p>10</p>  <p>FÉRIÉ</p>	<p>11</p> <p>10h30 – Club de marche – Plaines d'Abraham</p> <p>13h30 – Atelier d'Origami sous le thème de l'Halloween</p>	<p>12</p> <p>10h30 – Viactive (en virtuel)</p> <p>13h00 - Peinture</p>	<p>13</p>  <p>13h30 – Café Passe-Temps en anglais!</p>	<p>14</p> <p>10h00 – Qi-Gong</p> <p>13h15 – Pétanque intérieur</p>
<p>17</p> <p>10h00 – Viactive</p> <p>13h30 – Atelier d'écriture</p>	<p>18</p>  <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>19</p>  <p>13h00 Peinture</p>	<p>20</p> <p>11h30 Dîner-Rencontre Restaurant « Les 3 garçons » 30\$ taxes et pourboire inclus</p>	<p>21</p> <p>10h00 – Qi-Gong</p> <p>13h00 – Club de marche – Domaine Maizerets (prévoir 2 billets d'autobus)</p>
<p>24</p> <p>10h00 – Viactive </p> <p>13h30 – Atelier d'écriture</p>	<p>25</p> <p>Rencontre d'équipe de l'Entraide, pas d'activité.</p>	<p>26</p>  <p>13h00 Peinture</p>	<p>27</p> <p>10h30 - Club de lecture</p> <p>13h15 – Pétanque intérieur</p>	<p>28</p> <p>INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE NOVEMBRE À PARTIR DE 9H00</p> <p>10h00 – Qi-Gong</p> <p>13h30 – Club de marche – Plaines d'Abraham</p>
<p>31</p> <p>13h30 Chants, danses et friandises! Accessoires et costumes sont les bienvenus!</p>	 <p>Intéressé à faire du bénévolat? Contactez-nous !</p>			

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851
INSCRIPTIONS : À partir de vendredi le 28 octobre à 9h00 au 418 522-2179
Inscription obligatoire pour toutes les activités.
PAIEMENTS : au plus tard 3 jours ouvrables avant l'activité !

ATELIERS D'EXPRESSION PAR L'ÉCRITURE donnés par Nicole-Marie Rhéault

Date et heure :	Les lundis 3,17 et 24 octobre de 13h30 à 14h30. Session de 8 cours (3 oct. au 5 déc., excluant les 10 et 31 oct.).
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 30\$/session.
Information :	Exercices d'écriture permettant de se révéler à soi-même et de se découvrir.

VIE ACTIVE (présentiel et virtuel)

Lundis (présentiel)	Les lundis 3,17,24 oct. De 10h à 11h (1 ^{er} groupe) et de 11h à 12h (2 ^{ème} groupe). Session de 12 cours (12 sept au 12 déc.) Lieu : Entraide du Faubourg. Coût : 12\$/session.
Mercredis (virtuel)	Mercredis, 10h45 à 11h45. Session de 9 cours (5 oct. au 15 déc. excluant les 19 et 26 oct.). Lieu : cours donnés via ZOOM. Coût : 10\$/session.
Description :	Le programme Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus et les aider à améliorer notamment la force, l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité.

COURS DE PEINTURE donné par Frida Franco

Date et heure :	Les mercredis 5,12,19 et 26 octobre de 13h à 15h.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 45\$ pour la session de 10 cours (tout le matériel est inclus).

CAFÉ PASSE-TEMPS

Date et heure :	Les jeudis, 6 et 13 octobre ainsi que le mardi 18 octobre de 13h30 à 15h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Contribution volontaire.
Information :	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.

CUILLETTE DE POMMES et DÎNER AU RESTAURANT POSTE DE TRAITE

Date et heure :	Vendredi 7 octobre. Départ de l'Entraide à 8h50 et départ de l'île à 13h45.
Endroit :	Auto-cueillette au Verger Laval Gagnon (2208, chemin Royal, Ste-Famille de l'Île d'Orléans) suivi d'un dîner au restaurant « Au Poste de Traite » tout près du verger.
Information :	Une promenade en tracteur dans le verger est planifiée. Vous pourrez par la suite cueillir votre 5 lbs de pommes. Sortie au coût de 20\$ + dîner à vos frais : le menu varie entre 14\$ et 30\$.

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Date et heure :	Vendredi 14 et jeudi 27 octobre, 13h15 à 15h30. Autres séances : 11-24 nov et 2-15 déc.
Endroit et coût :	Centre communautaire Lucien Borne (local 203). 10\$ pour la session d'automne (6 séances)

CLUB DE MARCHÉ « Les Passionnés »

Date et heure :	L'heure de l'activité varie d'une semaine à l'autre. La durée des marches est de +/- 90 minutes.
Endroit et coût :	Point de rendez-vous au coin de la rue Claire Fontaine et René-Lévesque. Gratuit.

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois

Date et heure :	Les vendredis, 14,21 et 28 octobre de 10h à 11h. (1 ^{er} groupe complet). Possibilité de se mettre en attente pour la deuxième session.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 35\$/session.
Information :	La pratique du Qi Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

DÎNER-RENCONTRE au restaurant « Les 3 Garçons »

Date et heure :	Jeudi le 20 octobre à 11h30.
Endroit et coût :	Adresse : 1084, rue St-Jean. 30\$ taxes et pourboire inclus pour le menu midi 3 services (potage, plat principal et dessert).

CHANTS, DANSES ET FRIANDISES!

Date et heure :	Lundi 31 octobre, 13h30 à 16h.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Coût 5\$.
Information :	Venez chanter, danser et vous sucez le bec pour souligner l'Halloween! Inscriptions obligatoires; nombre de places limité. Venez avec un accessoire ou déguisé!



