

NOVEMBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 13h30 – Jeux de société et scrabble	2 10h30 – Viactive (en virtuel) 13h00 – Peinture 13h30 - 	3  13h30 Café Passe-Temps	4 10h00 – Qi-Gong 13h00 – Club de marche Rivière St-Chales (prévoir 2 billets d'autobus)
7 10h00 et 11h00 – Viactive 13h30 – Atelier d'écriture	8 10h45 « Tricoter en placotant » 13h30 – Café Passe-Temps	9 10h30 – Viactive (en virtuel)  13h00 – Peinture 13h30 – Atelier cinéma	10 11h45 - Dîner-Rencontre Restaurant Montego Suivi d'une marche dans les rues de Sillery	11 10h00 – Qi-Gong 13h15 Pétanque intérieur 
14 10h00 et 11h00 Viative  13h30 Atelier d'écriture	15 10h30 – Atelier créatif : « Tableau de visualisation » 13h30 – Les Explorateurs « Saguenay Lac-St-Jean »	16 10h30 – Viactive (en virtuel) 13h00 – Peinture  13h30 Atelier cinéma	17 10h30  Club de lecture 13h30 - Café Passe-Temps	18 10h00 – Qi-Gong 13h00 – Club de marche Parc du bois-de-Coulonge (prévoir 2 billets d'autobus)
21 10h00 et 11h00 – Viactive 13h30 – Atelier d'écriture	22 <i>Rencontre d'équipe de l'Entraide, pas d'activité.</i>	23 10h30 – Viactive (en virtuel) 13h00 – Peinture 13h30 – Atelier cinéma	24 13h15 - Pétanque intérieur 15h30 à 16h30 – Pratique de chants de Noël  (animée par Maureen Frawley)	25 10h00 – Qi-Gong  13h30 Café Passe-Temps
28  10h00 et 11h00 Viative 13h30 – Atelier d'écriture	29 **début des inscriptions aux activités de décembre à partir de 9h00 13h30 - Rencontre musicale – petit récital de piano joué par Mme Maureen Frawley	30 10h30 – Viactive (en virtuel) 13h00 – Peinture 13h30 – Sortie au Cinéma Cartier suivi d'un café- discussion		 Intéressé à faire du bénévolat? Contactez-nous !

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851
INSCRIPTIONS : À partir de vendredi 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 7,14,21 et 28 novembre de 13h30 à 14h30
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 30\$/session. Actuellement complet.

VIE ACTIVE (présentiel et virtuel)

Lundis (entraide)	Les lundis de 10h00 à 11h00 (1 ^{er} groupe) et de 11h00 à 12h00 (2 ^{ième} groupe).
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.

CAFÉ PASSE-TEMPS

Date et heure :	Les 3-8 et 17 novembre, de 13h30 à 15h30. 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.

ATELIERS CINÉMA animés par Anaé Moreau

Date et heure :	Les mercredis, 13h30 à 15h00. Session de 3 ateliers (9-16-23 novembre).
Endroit :	Entraide du Faubourg. Gratuit. Nombre d'inscriptions limité de 10 participants.
Information :	"Ensemble redécouvrons l'univers du cinéma muet des années 1920. Entre cascades et gags, laissons-nous transporter par ces courts métrages qui ont su traverser les âges. Je vous raconterai cette époque si particulière et ensemble nous allons apprivoiser la caméra et l'image."

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Date et heure :	Vendredi 11 et jeudi 24 novembre, 13h15 à 15h30. **Inscription obligatoire.
Endroit et coût :	Centre communautaire Lucien Borne (local 203). 10\$/session ou 2\$/fois.

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois

Date et heure :	Les vendredis de 10h00 à 11h00.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 30\$/2 ^{ième} session (4 novembre au 9 décembre).
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 le Montego

Date et heure :	Jeudi le 10 novembre à 11h45. **R-V à 11h00 au coin Claire Fontaine et René Lévesque pour ceux qui souhaitent s'y rendre en autobus.
Endroit et coût :	Restaurant Montego, 1460 avenue Maguire (coin chemin St-Louis). Le prix des menus midis varie entre 20\$ et 40\$ (il y a toujours 3-4 choix en bas de 26\$). Le menu midi inclut une entrée ou un potage, un plat principal, un dessert et un café.

Rencontre musicale – petit récital de piano joué par Mme Maureen Frawley

Date et heure :	Mardi le 29 novembre, 13h30 à 15h00.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Contribution volontaire : café, thé et collations vous seront servis.
Information :	Mme Frawley a entre autres été pianiste accompagnatrice professionnelle de 1972 à 1986. Elle a aussi été réalisatrice d'émissions musicales, de disques et d'enregistrements à la radio FM de Radio-Canada de 1985 à 2015.

Sortie au Cinéma Cartier

Date et heure :	Mercredi le 30 novembre, 13h00.
Endroit et coût :	Cinéma Cartier (1019 avenue Cartier). Admission : 7,50\$. Combo popcorn : 6,50\$
Information :	Le titre du film sera déterminé au début du mois de novembre.

Pratique de chants de Noël animée par Maureen Frawley

Date et heure :	Jeudi 24 novembre, 15h30 à 16h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Gratuit.
Information :	Venez chanter avec Mme Frawley des chants de Noël. Elle nous accompagnera au piano et guidera nos belles voix dans le plaisir! Trois autres petites pratiques auront lieu en décembre afin d'être prêt à chanter lors de notre fête de Noël prévu le 21 décembre.

