

DÉCEMBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 13h30 - Café Passe-Temps 15h30 à 16h30 – Pratique de chants de Noël	2 10h00 – Qi-Gong 13h15 - Pétanque intérieur
5 10h30 – Atelier d’Origami de Noël 13h30 – Atelier d’écriture	6 10h00 et 11h00 – Viactive 13h30 – Jeux de société et Tricoter en placotant	7 10h30 – Viactive (en virtuel) 11h45 – Midi-Musique au Grand-Théâtre 13h00 – Peinture	8  13h30 - Café Passe-Temps 15h30 à 16h30 – Pratique de chants de Noël	9 10h00 – Qi-Gong 13h00 – Club de Marche (Petit Champlain)
12 10h45 à 12h00 Marche Nordique  13h30 – Atelier d’écriture	13 10h00 et 11h00 Viactive 13h30 – Club de marche (Vieux-Québec/Marché Allemand) <i>**point de départ à l’Entraide**</i>	14  10h15 Party de Noël au Domaine Notre-Dame!	15 10h30 - Club de lecture 13h15 - Pétanque intérieur 15h30 à 16h30 – Pratique de chants de Noël	16 10h00 – Qi-Gong 11h15-12h00 Séance de méditation (gratuit)
19  10h45 à 12h00 Marche Nordique  13h30 – Café Passe-Temps en ANGLAIS!	20 10h30 – Jeux de société 	21 13h00 Chants de Noël, musique et surprises! Portez un accessoire de Noël si vous le souhaitez, ça mettra de la couleur à la fête!	22 Fermé 	23 Fermé ** Reprise des services de popote roulante et d’accompagnement/transport le 11 janvier. **

L'Équipe de l'Entraide du Faubourg vous souhaite de très Joyeuses fêtes!

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

INSCRIPTIONS : À partir de vendredi 29 novembre à 9h00 418-524-0851 ou 418-522-2179

Inscription obligatoire pour toutes les activités.

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

CAFÉ PASSE-TEMPS

Date et heure :	Les 1, 8 et 19 décembre 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.

PRATIQUES DE CHANTS DE NOËL animée par Maureen Frawley

Date et heure :	Jeudi 1, 8, 15 décembre, 15h30 à 16h30. Entraide du Faubourg. Gratuit.
Information :	Mme Frawley vous accompagnera au piano et guidera vos belles voix dans le plaisir! Un petit spectacle sera fait le 21 décembre pour souligner l'arrivée de vacances de Noël!

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois

Date et heure :	Les vendredis 2, 9 et 16 décembre de 10h00 à 11h00.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg.
Information :	Tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques.

PÉTANQUE INTÉRIEUR

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

VIE ACTIVE (présentiel et virtuel)

Lundi (Entraide)	Les mardis de 10h00 à 11h00 (1 ^{er} groupe) et de 11h00 à 12h00 (2 ^{ième} groupe). Complet.
Mercredi (virtuel)	Mercredis, 10h30 à 11h30. Cours donnés via ZOOM.
Description :	Le programme Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus.

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

Date et heure :	Les lundis 5 et 12 décembre de 13h30 à 14h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 30\$/session. Actuellement complet.

MARCHE NORDIQUE

Date et heure :	Lundis le 12 décembre de 10h45 à 12h00 et le 19 décembre de 13h30 à 14h45.
Endroit et coût :	Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et Grande-Allée. Gratuit pour ceux qui possèdent des bâtons ou possibilité d'acheter les bâtons via l'Entraide (coût à déterminer).
Information :	La marche nordique est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche. Lors de nos séances, des périodes de marche seront entrecoupées par des séries d'exercices physiques.

MIDI-MUSIQUE AU GRAND-THÉÂTRE

Date et heure :	Mercredi le 7 décembre. Rendez-vous devant le Grand Théâtre de Québec à 11h45.
Information :	Gratuit. Mini récitals permettant aux élèves du Conservatoire de musique de Québec de faire valoir leur talent en public. Le 7 décembre, Maxence Élisée Lasserre-Engberts (baryton-basse) et Rose Lebeau Sabourin (soprano) chanteront.

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, mais prévoir 2 billets d'autobus du RTC lors de certaines sorties.

PARTY DE NOËL AU DOMAINE NOTRE-DAME

Date et heure :	Départ de l'Entraide du Faubourg en autobus scolaire à 10h15. Retour prévu pour 15h30.
Endroit et coût :	Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (83 Rte Grand Capsa). 35\$ (incluant le transport, un menu 4 services et un verre de vin).
Information :	Venez fêter, manger et danser pour souligner la fête de Noël! Vous pourrez aussi aller vous balader en nature sur le site du Domaine!

CHANTS DE NOËL, MUSIQUE ET SURPRISES!

Date et heure :	Mercredi 21 décembre, 13h00.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Coût 5\$
Information :	Venez chanter des airs de Noël en agréable compagnie et souligner l'arrivée des vacances !