









JANVIER 2023

Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi

Bonne année 2023 à vous tous !! Santé, paix et Bonheur !

9	10 10h00 et 11h00 - Viactive 13h30 – Jeux de société + Tricoter en placotant	11  10h45 à 12h00 Marche Nordique  13h30 - Café Passe-Temps	12 13h30 - pétanque	13 10h00 – Qi-Gong  13h15 - Musée de la civilisation « Le temps des Pharaons »
16 10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 - Bingo	17 10h00 et 11h00 - Viactive 13h30 – Origami	18 9h30 - Déjeuner-causerie « Retour sur nos vacances et sur nos défis/projets 2023 » 13h30 - Café Passe-Temps	19 10h30 – Jeux de société + Tricoter en placotant 13h30 - pétanque	20 10h00 – Qi-Gong 13h30 – Club de marche (Plaines d'Abraham) <small>*R-V coin Claire-Fontaine et René-Lévesque</small>
23 10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 – Atelier d'écriture	24 13h30 – Yoga (à déterminer)	25  10h45 à 12h00 Marche Nordique  13h30 – peinture 13h30 – Café Passe-Temps	26 10h30 - Club de lecture 13h30 - pétanque	27 10h00-Qi-Gong 13h00 – Club de marche (Domaine Maizerets) <small>*R-V coin Claire-Fontaine et René-Lévesque. Prévoir 2 billets de bus</small>
30 **Début des inscriptions aux activités de février à partir de 9h00 13h30 – Atelier d'écriture	31 10h00 et 11h00 – Viactive 13h30 – Yoga (à déterminer)			

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

VIE ACTIVE (présentiel et virtuel) : nouvelles sessions!

Mardis (Entraide) :	Les mardis de 10h00 à 11h00 (1 ^{er} groupe) et de 11h00 à 12h00 (2 ^{ième} groupe). Coût : 15\$/session de 10 cours (du 10 janvier au 21 mars, excluant le 7 mars)
Lundis (virtuel) :	Les lundis, 10h30 à 11h30. Session de 10 cours. Cours donnés via ZOOM. Coût : 15\$/session.
Description :	Le programme Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus.

JEU DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

Date et heure :	10 janvier 13h30 et 19 janvier 10h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Contribution volontaire (café et collation servis).
Information :	Venez jouer à différents jeux ou tricoter tout en socialisant en bonne compagnie!

CAFÉ PASSE-TEMPS

Date et heure :	Mercredis 12-19 et 26 janvier de 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Contribution volontaire (café et collation servis).
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.

MARCHE NORDIQUE

Date et heure :	Mercredis 11 et 25 janvier de 10h45 à 12h00.
Endroit :	Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et Grande-Allée. Gratuit pour ceux qui possèdent des bâtons et 40\$ pour ceux qui veulent s'acheter des bâtons via l'Entraide.
Information :	La marche nordique est un sport en plein air, d'endurance et d'aérobic qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche, entrecoupées par des séries d'exercices physiques.

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Date et heure :	Les jeudis de 13h30 à 15h30. Du 12 janvier au 30 mars.
Endroit et coût :	Centre communautaire Lucien Borne (local 203). 25\$ pour la session de 12 semaines.

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois

Date et heure :	Les vendredis 20 et 27 janvier de 10h00 à 11h00.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Session de 8 cours (13 janvier au 17 mars) Coût : 45\$.
Information :	La pratique du Qi Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques.

MUSÉE DE LA CIVILISATION « Le temps des Pharaons »

Date et heure :	Vendredi le 13 janvier. Rendez-vous à l'Entraide à 13h00 ; nous marcherons ensuite jusqu'au Carré d'Youville pour prendre l'autobus «11» prévu pour 13h20. (Prévoir 2 billets d'autobus).
Endroit et coût :	Musée de la Civilisation (85 rue Dalhousie). Gratuit.

DÉJEUNER-CAUSERIE

Date et heure :	Mercredi 18 janvier 9h30 à 11h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Coût : 5\$
Information :	Venez déjeuner avec nous et socialiser autour d'un bon café en abordant le thème suivant : « Retour sur nos vacances et sur nos défis/projets 2023 ! ».

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

Date et heure :	Les lundis 23-30 janvier de 13h30 à 14h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 35\$/pour la session de 8 cours (23 janvier au 13 mars).
Description :	Exercices d'écriture permettant de se révéler à soi-même et de se découvrir.

ATELIER DE PEINTURE donné par Frida Franco

Date et heure :	Les mercredis de 13h30 à 15h30.
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. Coût de 45\$ pour 10 semaines (incluant tout le matériel)

YOGA (adapté aux gens de 55 ans et plus)

Date et heure :	L'heure exacte est encore à déterminer, mais les cours seront le mardis PM.
Endroit et coût :	Centre Lucien Borne (local 300). Coût : 60\$/session de 10 cours.