





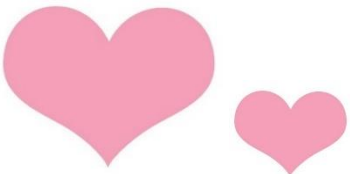
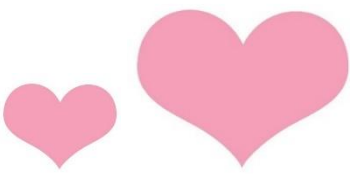


FÉVRIER 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<p>1</p> <p>10h45 à 12h00 Marche Nordique 13h30 - Peinture 13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>2</p> <p>13h30 à 15h30 - Pétanque</p>	<p>3 10h00 - Qi-Gong 13h30 - Club de marche (Plaines d'Abraham) (r-v coin Claire Fontaine et René-Lévesque)</p> 
<p>6</p> <p>10h30 – Viactive (virtuel) 13h30 - Atelier d'écriture 15h00 à 16h00 - Chorale</p>	<p>7</p> <p>10h00 et 11h00 - Viactive 14h00 à 15h00 - Yoga</p>	<p>8</p> <p>13h30 - Peinture 13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>9</p>  <p>13h30 à 15h30 - Pétanque</p>	<p>10</p> <p>10h00 - Qi-Gong 13h00 - Promenade au Carnaval de Québec «Énerve-toi l'pompon!»</p>
<p>13</p> <p>10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 - Atelier d'écriture 15h00 à 16h00 - Chorale</p>	<p>14</p>  <p>10h00 et 11h00 - Viactive 14h00 à 15h00 - Yoga</p>	<p>15</p> <p>10h45 à 12h00 Marche Nordique 13h30 - Peinture 13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>16</p> <p>13h00 – Sortie au Cinéma Cartier (film à déterminer) - suivi d'un bon café pour échanger sur le film!</p>	<p>17</p> <p>10h00 - Qi-Gong 13h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant</p>
<p>20</p> <p>10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 - Atelier d'écriture 15h00 à 16h00 - Chorale</p>	<p>21</p> <p>10h00 et 11h00 - Viactive</p>  <p>13h30 - Club de lecture 14h00 à 15h00 - Yoga</p>	<p>22</p> <p>11h45 – Diner-rencontre Restaurant Piazzetta, suivi d'une marche dans le vieux Québec 13h30 - Peinture</p>	<p>23</p> <p>**Début des inscriptions à 9h00 pour les activités du mois de mars.**</p> <p>13h30 à 15h30 - Pétanque</p>	<p>24</p> <p>10h00 - Qi-Gong 13h00 - Club de marche (Rivière St-Charles) (r-v coin Claire Fontaine et René-Lévesque)</p>
<p>27</p> <p>10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 - Atelier d'écriture 15h00 à 16h00 - Chorale</p>	<p>28</p> <p>10h00 et 11h00 - Viactive 13h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant 14h00 à 15h00 - Yoga</p>		<p>Intéressé à faire du bénévolat ? Contactez-nous !</p>	

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851
INSCRIPTIONS : À partir du 30 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)

Mardis (Entraide) :	Les mardis de 10h00 à 10h55 (1 ^{er} groupe) et de 11h00 à 11h55 (2 ^{ième} groupe). Coût : 15\$/session de 10 cours (du 10 janvier au 21 mars, excluant le 21 février et le 7 mars)
Lundis (virtuel) :	Les lundis, 10h30 à 11h30. Cours donnés via ZOOM. Coût : 15\$/session de 10 cours.
Description :	Le programme Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus.

JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

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/heure et coût :	Mercredis de 13h30 à 15h30. Contribution volontaire (café et collation servis).
Information et endroit :	Entraide du Faubourg. Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives.

MARCHE NORDIQUE

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, entrecoupée par des séries d'exercices physiques.

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Endroit et coût :	Centre communautaire Lucien Borne (local 203). 25\$ pour la session de 12 semaines.
--------------------------	--

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois

Date/heure et coût :	Les vendredis de 10h00 à 11h00. Entraide du Faubourg. (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.

PROMENADE AU CARNAVAL DE QUÉBEC

Date et heure :	Vendredi 10 février. Rendez-vous coin Claire-Fontaine et René-Lévesque à 13h00.
Information :	Nous irons nous promener dans le Vieux-Québec pour admirer les sculptures de glaces et se mêler aux festivités du Carnaval. L'effigie est au coût de 25\$ pour ceux et celles qui souhaiteraient avoir accès à certains sites spécifiques (non obligatoire pour participer à notre promenade).

SORTIE CINÉMA CARTIER

Date et heure :	Jeudi le 16 février, 13h00. Cinéma Cartier (1019 avenue Cartier). 7\$ à payer à l'Entraide.
Information :	La projection du film débute à 13h00. Le titre du film sera déterminé au plus tard le 6 février. Nous irons prendre un café par la suite pour échanger sur nos impressions/commentaires.

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

Date et heure :	Les lundis 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 :	Les mardis de 14h00 à 15h00.
Endroit et coût :	Centre Lucien Borne (local 305). Coût : 50\$/session de 10 cours.

DÎNER-RENCONTRE

Date et heure :	Mercredi 22 février, 11h45.
Endroit et coût :	Restaurant Piazzetta (707 Rue St-Jean). Prix des menus-midi variant entre 17\$ et 27\$ (incluant entrée, plat principal et café/infusion).