



MARS 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 Intéressé à faire du bénévolat? Contactez-nous!		1 10h45 - Marche Nordique 13h00 – Peinture 13h30 - Café Passe-Temps	2 13h30 - Pétanque intérieur	3 10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant
6 13h30 - Atelier d'écriture	7 10h00 et 11h00 - Viactive 14h00 - Yoga	8 13h00 - Peinture 13h00 - Les âges du bonheur : échanges intergénérationnels (En collaboration avec le Cégep Garneau)	9 13h30 - Pétanque intérieur	10 10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg
13 10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 - Atelier d'écriture	14 10h00 et 11h00 - Viactive 14h00 - Yoga	15 10h45 - Marche Nordique 13h00 – Peinture 13h30 - Café Passe-Temps	16  14h00 - Récital de poésie donné par Jean-Pierre Coljon accompagné au piano par Maureen Frawley	17  10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h à 15h - Jeux et danse à l'Entraide!
20 10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 - Atelier d'écriture	21 10h00 et 11h00 - Viactive 13h30 - Club de lecture 14h00 - Yoga	22 13h00 – Peinture 13h30 - Café Passe-Temps en anglais! (Animé par Alexandra Henriques)	23 10h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant 13h30 - Pétanque intérieur	24 10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h00 - Club de marche (Bois de Coulonge)
27 10h30 - Viactive (virtuel) 13h30 – Café Passe-Temps	28 10h00 et 11h00 – Viactive 14h00 - Yoga	29 10h45 - Sortie Cabane à sucre À l'Érablière Du Cap! 	30 <i>**Début des inscriptions à 9h00 pour les activités du mois d'avril.**</i> 13h30 - Pétanque intérieur	31 10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche (Vieux-Québec)

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851
INSCRIPTIONS : À partir du 23 février 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 28 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 1, 15, 22 et lundi le 27 mars 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 45\$ 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\$ / 12 semaines. COMPLET
--------------------------	---

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois

Date/heure et coût :	Les vendredis de 10h00 à 11h00. Entraide du Faubourg. (13 janvier au 31 mars) Coût : 45\$.
Information :	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques.

LES ÂGES DU BONHEUR : ÉCHANGES INTERGÉNÉRATIONNELS

Date et heure :	Mercredi 8 mars. Départ de l'Entraide à 13h (prévoir 2 billets d'autobus). Gratuit.
Information :	Inscriptions obligatoires : places limitées à 12 personnes. « Qu'est-ce que le bonheur? Vous êtes cordialement invités à venir échanger sur cette question avec des étudiants du cégep Garneau pour une discussion intergénérationnelle conviviale organisée dans le cadre de la Semaine de la philosophie. »

RÉCITAL DE POÉSIE avec PIANO

Date et heure :	Jeudi 16 mars de 14h à 15h15. Entraide du Faubourg. Gratuit.
Information :	M. Jean-Pierre Coljon (www.joenonante.qc.ca) nous fera un récital de poésie d'une durée d'environ une heure durant laquelle il nous présentera une vingtaine de poèmes d'amour, d'humour et d'amitié. Il s'agit d'une poésie de facture classique en rimes et pieds comptés. Il sera accompagné au piano par Maureen Frawley. Venez vous laisser bercer par la poésie et la musique!

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

Date et heure :	Les lundis de 13h30 à 14h30. COMPLET
Endroit et coût :	Entraide du Faubourg. 35\$/pour la session de 8 cours (23 janvier au 21 mars).
Description :	Exercices d'écriture permettant de se révéler à soi-même et de se découvrir.

YOGA (adapté aux gens de 55 ans et plus)

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

SORTIE à la CABANE À SUCRE

Date et heure :	Mercredi 29 mars, départ à 10h45. Retour à l'Entraide vers 15h30.
Endroit et coût :	Érablière du Cap (1925 Ch Lambert, Lévis). Transport en autobus scolaire, copieux repas de cabane à sucre, animation musicale, tire sur la neige...coût de 45\$.

