



AVRIL 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 10h30 - Viactive virtuel (dernier cours) 13h30 - Atelier d'Origami et Bricolage de Pâques!	4 10h00 et 11h00 – Viactive (dernier cours) 14h00 – Yoga (dernier cours)	5 10h45 - Marche Nordique 13h00 – Peinture (dernier cours) 13h30 - Café Passe-Temps	6 13h30 - Pétanque intérieur (début session printemps)	7 FERMÉ 
10 FERMÉ 	11 13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »	12 10h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant 13h30 - Café Passe-Temps	13 10h45 - Bingo 13h30 - Pétanque intérieur	14 10h00 - Qi-Gong (début session printemps) 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham
17 10h45 - Mini-formation sur les résidus alimentaires : « depuis le tri à la maison dans les sacs mauves jusqu'à la biométhanisation ». 13h30 - Café Passe-Temps	18 10h30 - Viactive (début session printemps) 13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »	19 11h45 - Dîner-rencontre Café-Bistro Bonnet d'âne suivi d'une marche dans le Vieux- Québec pour les intéressés!	20 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Pétanque intérieur	21 10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant
24 13h30 - Séance d'information sur le logement : ressources, organismes, subventions, types d'habitations...venez en apprendre un peu plus!	25 10h30 - Viactive 13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »	26 10h45 – Cours de méditation (début de la session) 13h30 - Vernissage! Venez admirer les œuvres de nos artistes ayant participé aux cours de peinture de la dernière année!	27 <i>*Début des inscriptions pour les activités du mois de mai.</i> 13h30 - Pétanque intérieur	28 10h00 - Qi-Gong 11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h00 - Club de marche Vieux-Port (Prévoir 2 billets d'autobus)

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE qui a lieu du 16 au 22 avril, NOUS REMERCIONS TOUS NOS PRÉCIEUX BÉNÉVOLES POUR LEUR IMPORTANTE IMPLICATION !!!

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

INSCRIPTIONS : À partir du 30 mars 9h00 au 418 522-2179

Inscription obligatoire pour toutes les activités.

ARTS PLASTIQUES animé par Sarah Arnal,

illustratrice et professeure de dessin et de gravure à la Maison des Métiers d'Arts de Québec (MMAQ).

Date et heure : Les mardis de 13h30 à 15h00. Session de 10 semaines. Places limitées à 10 personnes. **Gratuit.**

Information : Dans un cadre chaleureux et décontracté, venez découvrir les arts plastiques sous un angle nouveau ! Nous donnerons une forme visuelle et graphique à vos rêves, ceux qui vous ont le plus marqué, qu'ils soient récents ou plus anciens, en explorant différents outils et techniques comme le collage, le dessin, le modelage, l'assemblage...

VIE ACTIVE (nouvelle session)

Date et heure : Les mardis de 10h30 à 11h30. Du 18 avril au 9 mai (**durée de 8 semaines, 15\$**)

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

Endroit et coût : 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 nos fonctions cognitives.

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.

Information : Point de rendez-vous au coin Claire-Fontaine et René-Lévesque en face du Grand Théâtre.

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 (nouvelle session)

Endroit et coût : Centre communautaire Lucien Borne (local 203).

Session de 6 semaines se déroulant du 6 avril au 11 mai au coût de **15\$.**

QI-GONG enseigné par Pascale Desbois (nouvelle session)

Date/heure et coût : Les vendredis de 10h00 à 11h00. Entraide du Faubourg. (14 avril au 19 mai) **Coût : 35\$**

Information : La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques.

MINI-FORMATION SUR LES RÉSIDUS ALIMENTAIRES

Date et heure : **Lundi le 17 avril de 10h45 à 12h00. Gratuit.**

Information : À partir du mois d'avril, l'arrondissement Cité-Limoilou débutera la collecte des résidus alimentaires! La ville de Québec nous offre donc une Mini-formation pour bien comprendre ce nouveau procédé.

DÎNER-RENCONTRE AU CAFÉ-BISTRO BONNET D'ÂNE

Date et heure : Mercredi 19 avril, 11h45.

Endroit et coût : 298 rue St-Jean. Menu midi variant entre 20\$ et 25\$ (incluant soupe, plat principal, café). Une marche dans les rues du Vieux-Québec aura lieu après le dîner pour les gens intéressés.

VERNISSAGE

Date et heure : Mercredi 26 avril, possibilité de venir entre 13h30 et 15h00.

Endroit et coût : Entraide du Faubourg. Venez admirer les œuvres de nos artistes ayant participé aux cours de peinture des deux dernières sessions! Brevuage et légères collations vous seront servis. **Coût 2\$.**

COURS DE MÉDITATION, enseignés par Maude Villeneuve

Date, heure et endroit : Les mercredis de 10h45 à 11h45. Dans les locaux de l'Entraide du Faubourg. Du 26 avril au 31 mai (**durée de 6 semaines, \$**)

Information : La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et bien plus!

