




## MAI 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>1</p> <p>10h30 – Club de lecture</p> <p>13h30 - Activité surprise avec Marion, stagiaire en éducation spécialisée</p>	<p>2</p> <p>10h30 – Viactive</p> <p>13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »</p>	<p>3</p> <p>10h45 - Cours de méditation</p> <p>13h00 - Musée de la civilisation « Nature inspirante, techno inspirée » et « René et Lévesque »</p>	<p>4</p> <p>10h45 – Marche nordique</p> <p>13h30 - Pétanque intérieur</p>	<p>5</p> <p>10h00 - Qi-Gong</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Café Passe-Temps</p>
<p>8</p> <p>13h30 - Atelier d'introduction au monde numérique</p> 	<p>9</p> <p>10h30 - Viactive</p> <p>13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »</p>	<p>10</p> <p>11h45 - Dîner-Rencontre Restaurant St-Hubert + 14h00 - Visite de la Citadelle de Québec!</p>	<p>11</p> <p>13h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant</p> <p>13h30 - Pétanque intérieur (dernière fois)</p>	<p>12</p> <p>10h00 - Qi-Gong</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham</p>
<p>15</p> <p>13h30 - Atelier d'introduction au monde numérique</p>	<p>16</p> <p>10h30 - Viactive</p> <p>13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »</p>	<p>17</p> <p>10h45 – Cours de méditation</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>18</p> <p>10h45 – Marche nordique</p> <p>13h30 – Conférence « L'aide médicale à mourir »</p>	<p>19</p> <p>10h00 - Qi-Gong</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et Tricoter en placotant</p>
<p>22</p> <p><b>FERMÉ</b> Fête des Patriotes</p>	<p>23</p> <p>10h30 - Viactive</p> <p>13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »</p>	<p>24</p> <p>10h45 – Cours de méditation</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>25</p> <p>*Début des inscriptions pour les activités du mois de juin.</p> <p>13h30 – Pétanque sur les Plaines d'Abraham!</p>	<p>26</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg 13h00 - Club de marche Domaine Maizeret</p>
<p>29</p> <p>13h30 – Formation « Comment bien recycler? » Une petite mise à jour qui peut faire une grande différence!</p> 	<p>30</p> <p>10h30 - Viactive</p> <p>13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves »</p>	<p>31</p> <p>10h45 – Cours de méditation</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>Rejoignez-vous à notre chorale, Le Petit chœur du Faubourg!! Nous avons la chance d'avoir Antoine Trépanier, chef de chœur, accompagné au piano par Maureen Frawley. Venez chanter et apprendre dans le plaisir !!</p> 	

**INFO ACTIVITÉS :** MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851  
**INSCRIPTIONS :** À partir du 27 avril 9h00 au 418 522-2179 ou 418-524-0851  
**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).

<b>Date et heure :</b>	Les mardis de 13h30 à 15h00. Session de 10 semaines. Places limitées à 10 personnes. <b>Gratuit.</b>
<b>Description :</b>	Venez donner 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

<b>Date et heure :</b>	Les mardis de 10h30 à 11h30. Du 18 avril au 9 juin (durée de 8 semaines). <b>Gratuit.</b>
<b>Description :</b>	Le programme Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus.

#### MUSÉE DE LA CIVILISATION

<b>Date et heure :</b>	Départ de l'Entraide à 13h00. Marche jusqu'au Carré d'Youville et autobus numéro 11 par la suite.
<b>Information :</b>	Nouvelle exposition « Nature inspirante, techno inspirée » : La nature est une source d'inspiration sans bornes! Découvrez comment l'observation du monde vivant a permis d'imaginer des pistes de solutions innovantes dans le domaine du transport. Autre exposition « René et Lévesque ». <b>Gratuit, mais prévoir 2 billets de bus.</b>

#### JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. <b>Contribution volontaire (café et collation servis).</b>
<b>Description :</b>	Venez jouer à différents jeux ou tricoter tout en socialisant en bonne compagnie!

#### CAFÉ PASSE-TEMPS

<b>Endroit et coût :</b>	Entraide du Faubourg. <b>Contribution volontaire (café et collation servis).</b>
<b>Description :</b>	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent nos fonctions cognitives.

#### CLUB DE MARCHÉ Les « Passionnés »

<b>Date, heure et</b>	<b>12 mai, 13h30</b> : R-V coin Claire-Fontaine et René-Lévesque. Marche sur les Plaines D'Abraham.
<b>Endroit :</b>	<b>26 mai, 13h00</b> : R-V coin Claire-Fontaine et René-Lévesque : prévoir 2 billets de bus.

#### MARCHE NORDIQUE

<b>Endroit :</b>	Point de rendez-vous au coin de la rue <b>Claire-Fontaine et Grande Allée</b> . <b>Gratuit</b> pour ceux qui possèdent des bâtons ( <i>possibilité d'acheter des bâtons via l'Entraide du Faubourg pour 45\$</i> ).
<b>Information :</b>	La marche nordique est un sport en plein air 4 saisons, 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 ET EXTÉRIEUR

<b>Endroit et coût :</b>	La <b>session intérieure</b> se déroule du 6 avril au 11 mai au Centre Lucien Borne (local 203). La <b>session extérieure</b> débute le 25 mai. R-V sur les Plaines d'Abraham entre des modules de jeux pour enfants et l'entrée principale du Musée National des Beaux-arts. <b>Gratuit.</b>
--------------------------	--

#### DÎNER AU RESTAURANT ST-HUBERT SUIVI D'UNE VISITE À LA CITADELLE DE QUÉBEC

<b>Date/heure et coût :</b>	R-V 11h45 : Restaurant St-Hubert (693 Grande-Allée Est) : menu-midi variant entre <b>20\$ et 26\$</b> R-V 13h45 : Citadelle de Québec (1, Côte de la Citadelle) : <b>coût 15\$.</b>
<b>Information :</b>	La visite guidée de la Citadelle dure une heure et se déroule principalement à l'extérieur. Les billets incluent aussi l'accès aux expositions du Musée Royal 22e Régiment.

#### CONFÉRENCE SUR L'AIDE MÉDICALE À MOURIR donnée par Lisette Paradis

<b>Date et heure :</b>	Mercredi, 18 mai, 13h30 à 15h00. <b>Gratuit. Places limitées à 15 personnes.</b>
<b>Information :</b>	Mme Paradis, suite à son cheminement, s'implique à l'AQDMD.ORG (Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité) qui soutient l'aide médicale à mourir. La loi qui l'encadre doit être améliorée rapidement afin d'éviter de trop grandes souffrances. Nous sommes tous concerné-es!

#### ATELIER D'INTRODUCTION AU MONDE NUMÉRIQUE donné par Axel Blanc

<b>Date et heure :</b>	Lundis 8 et 15 mai, de 13h30 à 15h30. (Contenu différent d'une séance à l'autre)
<b>Information :</b>	"Cet atelier sert d'introduction au monde numérique. Il abordera des sujets tels que les ordinateurs, internet, la sécurité en ligne et le cloud. Une partie pratique accompagne cet atelier afin de répondre aux différentes questions des participants et les guider à travers leurs démarches numériques." <b>**Apportez vos outils de travail : tablette, portable, cellulaire! Gratuit.</b>

#### COURS DE MÉDITATION, enseignés par Maude Villeneuve

<b>Date, heure et</b>	Les mercredis de 10h45 à 11h45. Dans les locaux de l'Entraide du Faubourg.
<b>endroit :</b>	Du 26 avril au 7 juin ( <b>durée de 6 semaines, 30\$</b> )
<b>Information :</b>	La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et bien plus!