







JUIN 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		<p><i>Voir au verso pour connaître les détails sur certaines activités!</i></p>	<p>1</p> <p>10h45 - Marche nordique</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</p>	<p>2</p> <p>10h00 - Qi-Gong extérieur (48\$ pour la session de 8 semaines)</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg</p> <p>13h00 - Sortie au CINÉMA Cartier (film à déterminer, 7\$)</p>
<p>5</p> <p>10h30 - Club de lecture</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>6</p> <p>10h30 - Viactive</p> <p>13h30 - Atelier d'arts plastiques « La forme de nos rêves » (dernier)</p>	<p>7</p> <p>13h30 - Atelier d'introduction au monde numérique (volet 1)</p>	<p>8</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</p>	<p>9</p> <p>10h00 - Qi-Gong extérieur (\$)</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg</p> <p>13h00 - Club de marche Domaine Catarauqui (Prévoir collation et 2 billets d'autobus)</p>
<p>12</p>  <p>13h30 - Atelier d'introduction au monde numérique (volet 2)</p>	<p>13</p> <p>10h30 - Viactive</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>14</p> <p>10h45 - Marche nordique</p>  <p>13h30 - Atelier d'Origami</p>	<p>15</p> <p>9h30 - Déjeuner-causerie (5\$) Thème : « Vers une communauté bienveillante pour les personnes âgées », un projet de Mission Régénération</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham (supervisée par Diane)</p>	<p>16</p> <p>10h00 - Qi-Gong extérieur (\$)</p> <p>11h15 - 12h30 - Chorale le Petit chœur du Faubourg</p> <p>13h30 - Jeux de société et tricot</p>
<p>19</p> <p>11h30 - PIQUE-NIQUE annuel, jeux, danse et petite prestation de notre chorale! (remis au lendemain en cas de pluie)</p>	<p>20</p> <p>10h30 - Viactive (dernier)</p>  <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>21</p> <p>Départ 10h50 (*voir détails verso) CROISIERE FLUVIALE Québec / Ste-Anne-de-Beaupré (35\$, payable avant le 6 juin) (embarcation 11h45)</p>	<p>22</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</p>	<p>23</p>  <p>FERMÉ Fête de la St-Jean-Baptiste</p>
<p>26</p> <p>13h30 - Jeux de société et tricot</p>	<p>27</p> <p>13h30 - Conférence « L'aide médicale à mourir »</p>	<p>28</p> <p>13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham (supervisé par Marie-Françoise)</p>	<p>29</p> <p>*Début des inscriptions pour les activités du mois de juillet.</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham (supervisée par Diane)</p>	<p>30</p> <p>10h00 - Qi-Gong extérieur</p>  <p>FERMÉ (sauf Qi-Gong extérieur) Fête du Canada</p>

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418- 524-0851
INSCRIPTIONS : À partir du 25 mai 9h00 au 418 522-2179 ou 418-524-0851
Inscription obligatoire pour toutes les activités.

CINÉMA CARTIER

Information : Vendredi 2 juin, 13h00. **Coût 7\$.** Une salle est réservée pour l'Entraide du Faubourg!
 Le titre du film sera déterminé 10 jours à l'avance.

VIE ACTIVE (extérieur lors des belles journées!)

Information : **Gratuit.** Les mardis de 10h30 à 11h30. Programme conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus. Lors des journées de beau temps, les cours auront lieu au parc Berthelot (coin rue des Zouaves et rue St-Patrick). La décision sera prise ensemble à l'Entraide avant le début du cours.

CAFÉ PASSE-TEMPS

Information : Se déroule à l'Entraide du Faubourg. Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent nos fonctions cognitives. **Contribution volontaire (café et collation servis).**

CLUB DE MARCHÉ Les « Passionnés »

Information : **9 juin 13h00 :** R-V coin Claire-Fontaine et René-Lévesque. Prévoir 2 billets de bus, de l'eau et une petite collation. Nous irons marcher aux alentours du Domaine Cataractique à Sillery.
28 juin 13h30 : R-V coin Claire-Fontaine et René-Lévesque. Marche sur les Plaines d'Abraham.

MARCHE NORDIQUE

Endroit : Point de rendez-vous au coin de la rue **Claire-Fontaine et Grande Allée. Gratuit.**
(possibilité d'acheter des bâtons via l'Entraide du Faubourg pour 45\$).

Information : 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.

DÉJEUNER-CAUSERIE

Information : Jeudi le 15 juin à 9h30 à l'Entraide du Faubourg. **Coût de 5\$**
 Venez prendre un petit déjeuner entouré de gens sympathiques! À la fin de votre repas, Mission Régénération animera un atelier pour échanger sur un projet qui a pour but de rendre les quartiers de la Haute-Ville bienveillants pour les personnes âgées. Vos idées permettront d'améliorer le projet!

PÉTANQUE EXTÉRIEUR

Information : **Gratuit.** Nous jouons sur les Plaines d'Abraham près des modules de jeux pour enfants et l'entrée principale du Musée National des Beaux-arts. **Nous n'appellerons pas les participants lors d'une annulation en cas de pluie...à vous de décider si la température vous convient ou non.**

CROISIÈRE FLUVIALE (Québec, Ste-Anne-de-Baupré)

Date, Heure, Coût : R-V à 10h50 devant le Grand Théâtre pour aller prendre l'autobus du RTC.
 Départ à 12h00 de la marina du Port de Québec, près des écluses du bassin Louise (embarcation à 11h45). L'heure du départ pour le retour est à 16h30 (embarcation à 16h15 au Quai Ste-Anne, 9840, boulevard Sainte-Anne). Arrivée prévue à Québec vers 17h30. **Coût : 35\$ tx incl. La date LIMITE du paiement est lundi le 5 JUIN et AUCUN remboursement ne sera possible par la suite.**

Description : Montez à bord du AML Suroît et admirez les magnifiques paysages qui défilent sous vos yeux. Voyage aller-retour à bord du bateau d'une durée d'environ 3 heures. Bars et collations disponibles à bord (\$). Vous pourrez faire différentes activités en après-midi dont une visite libre de la Basilique, une promenade dans les environs et une pause sur le Quai Ste-Anne le temps de vivre les marées en prenant une bouffée d'air du large (espace vert, tables, etc). Nous vous conseillons d'apporter un peu d'argent de poche, une bouteille d'eau et des collations.

PIQUE-NIQUE ANNUEL

Date et heure : Lundi le 19 juin à 11h30. Remis au lendemain en cas de pluie.

Information : Venez vous amuser, respirer l'air frais, jouer et placoter en agréable compagnie! Une petite prestation de notre chorale vous sera aussi présentée! Pour le repas, vous avez le choix entre apporter votre propre lunch ou commander une boîte à lunch de la sandwicherie Fastoche au **coût de 15\$** (incluant soupe ou salade, sandwich et dessert).

ATELIER D'INTRODUCTION AU MONDE NUMÉRIQUE donné par Axel Blanc

Date, heure : Mercredi le 7 et lundi le 12 juin, de 13h30 à 15h30. (Contenu différent d'une séance à l'autre)

Information : "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."
 Apportez vos outils de travail : tablette, portable, cellulaire! **Gratuit.

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

Date et heure : Mardi le 27 juin de 13h30 à 15h00. **Gratuit. Places limitées à 15 personnes.**

Information : 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 concernés!