

JUILLET 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>3</p> <p>13h30 Les Explorateurs « Israël » (présenté par Alexandra Henriques)</p>	<p>4</p> <p>13h30 Séance d'information : « Bien vieillir en santé! » (donné par Carole Rigourd)</p>	<p>5</p> <p>13h30 Jeux de société et tricot</p>	<p>6</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham (supervisé par Diane)</p>	<p>7</p> <p>10h00 - Qi-Gong extérieur</p> <p>13h30 - Club de marche Quartier Petit Champlain (animé par Marie-Françoise)</p>
<p>10</p> <p>11h30 - Club de lecture (apportez votre lunch) <i>Roman choisi :</i> <i>La cousine Bette, de Balzac</i></p>	<p>11</p> <p>10h30 Promenade et pique-nique au Parc des Moulins! (Nous prendrons l'autobus 801 du RTC devant le Grand Théâtre. Apportez votre lunch)</p>	<p>12</p> <p>10h45 - Marche nordique</p> <p>13h30 - Café Passe-Temps</p>	<p>13</p> <p>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</p>	<p>14</p> <p>10h00 - Qi-Gong extérieur</p> <p>11h45 Dîner-Rencontre au restaurant Les Mordus Suivi d'une marche dans le Vieux-Québec et Petit Champlain</p>

PRENDRE NOTE QUE NOUS SERONS FERMÉS DU 15 JUILLET AU 13 AOÛT.

(Les services de transport seront fermés du 13 juillet au 15 août inclusivement et la popote reprendra le 16 août.)

BONNES VACANCES !!

AOÛT 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
14 <i>pas d'activités</i> 	15 <i>pas d'activités</i>	16 10h30 - Moment Détente Venez socialiser autour d'un breuvage et d'une collation! <i>(Activité libre, sans animation)</i>	17 13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham	18 9h30 - Traversier / Pique-Nique / promenade au Quai Paquet à Lévis <i>(Apportez votre lunch)</i>
21 13h30 - Café Passe-Temps	22 10h30 - Viactive extérieur	23 12h30 - Sortie à l'Aquarium de Québec (30\$) <i>(Annulée en cas de pluie)</i>	24 13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham	25 13h00 - Club de marche Visite des « Passages Insolites » <i>(Secteurs du Petit-Champlain, de Place-Royale et du Vieux-Port).</i>
28 10h30 - Club de lecture 13h30 - Moment Détente Venez socialiser autour d'un breuvage et d'une collation! <i>(Activité libre, sans animation)</i>	29 10h30 - Viactive extérieur 13h30 Jeux de société et tricot	30 13h30 - Café Passe-Temps	31 10h45 - Marche nordique 13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham	

INFO ACTIVITÉS :

MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418-524-0851

INSCRIPTIONS :

À partir du 29 juin 9h00 au 418-522-2179 ou 418-524-0851

Inscription obligatoire pour toutes les activités.**LES EXPLORATEURS, ISRAËL (animés par Alexandra Henriques)**

Détails :	Lundi le 3 juillet à 13h30, à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Destination :	Venez admirer les photos d'Israël et entendre Alexandra vous raconter quelques faits saillants de son voyage, des anecdotes sur le pays et faire des liens historiques... bref, venez voyager !

VIACTIVE à l'extérieur lors des belles journées!

Information :	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). En cas de pluie, le cours se déroule dans les locaux de l'Entraide. Gratuit.
----------------------	--

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).
----------------------	--

SÉANCE D'INFORMATION : « BIEN VIEILLIR EN SANTÉ »**(animée par Carole Rigourd)**

Détails :	Mardi le 4 juillet, 13h30. Entraide du Faubourg. Gratuit.
Information :	« Et si l'activité était votre meilleure alliée pour bien vieillir en santé. Qu'elle soit physique, cognitive, sociale, spirituelle, une activité importante pour vous et réalisée dans des conditions adaptées aux changements inhérents à l'âge est bénéfique pour le corps et l'esprit. Nous discuterons ensemble des différentes composantes du bien vieillir et de l'importance de s'adapter pour mieux vieillir. »

PÉTANQUE à l'EXTÉRIEUR

Information :	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. Gratuit.
----------------------	--

CLUB DE MARCHE Les « Passionnés »**(marche dirigée par Marie-Françoise)**

Détails :	Vendredi 7 juillet, 13h30. R-V coin Claire-Fontaine/René-Lévesque. Destination : quartier Petit Champlain.
------------------	--

PIQUE-NIQUE AU PARC DES MOULINS

Détails :	Mardi le 11 juillet à 10h30. R-V à l'arrêt d'autobus devant le Grand Théâtre. Prévoir 2 billets d'autobus et apportez votre lunch. Gratuit.
Information :	Le parc des Moulins est composé de la partie de l'ancien Jardin zoologique du Québec qui se situe à Charlesbourg. Ce parc est une véritable oasis de verdure qui compte de nombreux jardins parsemés de sentiers sinueux et de plans d'eau. Traversé par la rivière du Berger, il a accueilli au moins sept Moulins, entre le milieu du 18 ^e siècle et du 20 ^e siècle. ** Prenez note que cette sortie implique un peu de marche et l'utilisation de quelques escaliers pour se rendre aux installations. **

MARCHE NORDIQUE

Détails :	Mercredi le 12 juillet, 10h45. R-V coin de la rue Claire-Fontaine et Grande Allée. Gratuit.
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.

DÎNER-RENCONTRE AU RESTAURANT LES MORDUS

Détails :	Vendredi 14 juillet à 11h45 au restaurant les Mordus (57 rue Ste-Anne, au rez-de-chaussée dans l'hôtel Clarendon).
Information :	Les prix du menu-midi, incluant potage, plat principal et café filtre, varient entre 24\$ et 27\$. Pour les gens qui souhaitent marcher avec nous pour s'y rendre, nous partirons de l'Entraide à 11h15.

INFO ACTIVITÉS :

MARIE-ANNE BOSSÉ au : 418-524-0851

INSCRIPTIONS :

À partir du 29 juin 9h00 au 418-522-2179 ou 418-524-0851

Inscription obligatoire pour toutes les activités.**PÉTANQUE à l'EXTÉRIEUR**

Information :	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. Gratuit.
----------------------	--

VIACTIVE à l'extérieur lors des belles journées!

Information :	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). En cas de pluie, le cours se déroule dans les locaux de l'Entraide. Gratuit.
----------------------	--

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).
----------------------	--

MOMENT DÉTENTE

Détails :	Mercredi le 16 août de 10h30 à 12h00. Contribution volontaire (café et collation servis).
Information :	Le Moment Détente est une période libre et sans animation où les gens peuvent venir discuter autour d'un breuvage, jouer à un jeu, faire du casse-tête, tricoter en jasant...bref, à vous de choisir!

TRAVERSIER / PROMENADE AU QUAI PAQUET / PIQUE-NIQUE !

Détails :	Vendredi le 18 août à 9h30. Coût pour le traversier : 2 X 3,35\$ ou gratuit pour les détenteurs d'un laissez-passer mensuel du RTC. Prévoir 2 billets d'autobus pour se rendre au traversier et revenir à l'Entraide. Le traversier quitte Québec à 10h30 et nous revenons de Lévis avec le celui prévu à 14h00.
Description :	Le Quai Paquet à Lévis est un magnifique endroit avec des jets d'eau, des installations pour pique-niquer, une magnifique vue sur le château Frontenac, une belle terrasse en bois ainsi qu'une piste cyclable et piétonnière pour marcher et admirer le paysage! Apportez votre lunch, votre gourde, mettez vos bonnes chaussures et préparez-vous à passer un agréable moment!

AQUARIUM

Détails :	Mercredi le 23 août. Départ de l'Entraide à 12h30 en autobus scolaire. Le retour est prévu vers 16h30. Coût 30\$ (incluant l'accès au site et le transport).
Information :	Plongez dans le monde fascinant de l'Aquarium du Québec : une sortie accessible où chacun découvrira avec émerveillement les ours blancs, les méduses et des milliers d'autres animaux marins! <i>**Nous vous recommandons de dîner avant la sortie puisque le site ne peut accueillir les groupes qui souhaitent pique-niquer.**</i>

PROMENADE À TRAVERS « LES PASSAGES INSOLITES »

Détails :	Vendredi le 25 août. Rendez-vous à l'arrêt d'autobus devant le Grand Théâtre à 13h00 où nous prendrons l'autobus du RTC (prévoir 2 billets de bus). Gratuit.
Information :	Par leurs propositions artistiques, près de 40 artistes d'ici et d'ailleurs multiplieront les points de vue sur la ville et ouvriront nos perspectives avec 18 œuvres qui feront émerger les échanges et réflexions entourant notre humanité commune. L'exposition se déroule dans les secteurs du Vieux-Port, du Petit Champlain et de Place Royale.