

SEPTEMBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 Psssst, toutes les précisions sur les sorties et activités se retrouvent sur la feuille ci-jointe!				1 12h15 Promenade au Parc des Moulins! (Prévoir 2 billets d'autobus, eau et collation)
4 FÉRIÉ	5 10h30 - Viactive extérieur (dernier cours)	6 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Café Neurones	7 13h30 - Pétanque Plaines d'Abraham	8 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h30 Visite libre au Musée National des beaux-arts du Québec : « Alexandre McQueen, L'Art rencontre la mode »
11 9h00 « Sommet des aînés de Québec, la suite... » 13h30 - Jeux de société et tricot	12 10h45 - Viactive (1^{er} cours)	13 10h45 DÎNER au Bistro du Hangar sur l'Île d'Orléans (\$) Suivi d'une cueillette de POMMES au Verger Laval-Gagnon (\$)	14 10h30 - Atelier créatif « Mandala » 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	15 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg
18 13h30 - Les Explorateurs « Mon périple sur Le Chemin de Compostelle »	19 10h45 - Viactive à l'Entraide 13h30 - Arts plastiques « La forme de nos souvenirs et nos rêves »	20 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Café Neurones	21 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	22 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham
25 10h45 - Viactive en virtuel (1^{er} cours) 13h30 - Moment Détente Venez socialiser et/ou jouer autour d'un breuvage et d'une collation! (Activité libre, sans animation)	26 10h45 - Viactive à l'Entraide 13h30 - Arts plastiques « La forme de nos souvenirs et nos rêves » 13h30 - Club de lecture	27 11h45 - Diner-Rencontre Restaurant Le Maizerets (\$) suivi d'une promenade au Domaine Maizerets (pour ceux et celles qui le souhaitent)	28 9h00 - Début des inscriptions aux activités d'octobre 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	29 10h00 - Qi-Gong (\$) 12h45 Sortie au CINÉMA Cartier (\$) (titre du film à déterminer) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg

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

INSCRIPTIONS : À partir du **30 août** au 418-522-2179 ou 418-524-0851

Inscription obligatoire pour toutes les activités.

PROMENADE AU PARC DES MOULINS

Détails	Vendredi 1er septembre. R-V 12h15 à l'arrêt de bus devant le Grand Théâtre (prévoir 2 billets du RTC). Apportez eau et collation.
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. Prenez note, que cette sortie implique un peu de marche et l'utilisation de quelques escaliers pour se rendre aux installations.

VIACTIVE (présentiel et virtuel)

Virtuel	Les lundis, 10h45 à 11h45. Session de 12 cours (25 sept. au 18 déc. excluant 9 oct.). * Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel suite à votre inscription. *
Présentiel	Mardis, 10h45 à 11h45. Session de 12 cours (12 sept. au 6 déc. excluant le 31 oct.).
Description	Viactive est conçu pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus et les aider à améliorer la force, l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité. Gratuit.

MARCHE NORDIQUE

Endroit	Les mercredis 6 et 20 septembre. 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.

CAFÉ NEURONES

(anciennement Café Passe-Temps)

Endroit et heure	Les mercredis 6 et 20 septembre. Entraide du Faubourg. 13h30 à 15h30.
Information	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives. Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

CLUB DE MARCHE

Date et heure	Vendredi 22 septembre, 13h30.
Endroit	R-V au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque. La durée des marches est +/- 90 minutes

MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DE QUÉBEC

Date et heure	Vendredi 8 septembre. R-V à l'entrée principale (devant boul. René-Lévesque) à 13h30.
Information	Exposition temporaire : <i>Alexander McQueen : l'art rencontre la mode</i> , première exposition canadienne de l'œuvre du designer britannique Alexander McQueen (1969-2010), figure majeure de l'industrie de la mode entre 1990 et 2010. Vous aurez aussi accès aux autres expositions du musée. Gratuit.

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Date et heure	Les jeudis, 13h30 à 15h30. Du 14 septembre au 30 novembre 2023.
Endroit et coût	Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). 25\$/session de 12 semaines.

CHORALE

Date et heure	Les vendredis, 13h00 à 14h15. Du 15 sept. au 15 déc.
Endroit et coût	Venez ajouter votre voix au Petit chœur du Faubourg!! Grâce à une subvention de la ville de Québec, nous avons la chance d'avoir Antoine Trépanier, chef de chœur, accompagné au piano par Maureen Frawley pour nous faire chanter et apprendre dans le plaisir !!! Nous vous proposons un répertoire francophone classique et populaire. Gratuit.

QI-GONG

Date, lieu, coût	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 7 cours (8 sept au 20 oct). Entraide du Faubourg. 40\$/session.
Information	La pratique du Qi Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

SOMMET DES AÎNÉS DE QUÉBEC

Date et heure	Lundi 11 septembre de 9h à 11h30. Départ à 8h15 de l'Entraide (prévoir 2 billets du RTC).
Endroit, coût	Centre Communautaire Claude-Allard, 3200 avenue D'Amours, salle RC-07.
Information	En avril 2022, plus de 140 personnes âgées de 65 ans et plus ont participé au Sommet des aînés dans les 6 arrondissements de Québec. Un an plus tard, la ville souhaite informer les personnes des actions réalisées jusqu'à maintenant ainsi que des initiatives en cours. Venez les entendre! Collations et boissons sur place. Gratuit.

JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

Date et endroit	Lundi le 11 septembre, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg.
Description	Venez jouer à différents jeux ou tricoter tout en socialisant en bonne compagnie! Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

SORTIE AUX POMMES

Date et heure	Mercredi 13 septembre. Départ de l'Entraide à 10h45, retour prévu vers 16h00.
Information	Nous nous rendons d'abord au Bistro Du Hangar (4723 Chemin Royal, à St-Jean de l'Île d'Orléans). Après le dîner, nous irons à la Ferme Laval-Gagnon (2208, chemin Royal, Sainte-Famille de l'Île d'Orléans) pour y cueillir un 5 lbs de belles pommes rouges et profiter de la nature! Une promenade en tracteur dans le verger nous sera aussi offerte. Départ du Verger prévu vers 15h15. Coût : vos frais du repas au restaurant + 20\$ (transport, pommes, tracteur). *Remis au lendemain en cas de pluie.

ATELIER D'ARTS PLASTIQUES

« La forme de nos souvenirs et nos rêves »

Heure, endroit	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (19 sept au 24 octobre).
Information	Ateliers animés par Sarah Arnal, illustratrice et professeure de dessin et de gravure à la Maison des Métiers d'Arts de Québec (MMAQ). 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 marqués, qu'ils soient récents ou plus anciens, en explorant différents outils et techniques comme le collage, le dessin, l'assemblage et le modelage. Gratuit.

ATELIER CRÉATIF « Mandala »

Heure, endroit	Jeudi 14 septembre 10h30 à 12h00. Entraide du Faubourg. Café et collations servis; contribution volontaire.
Information	Plus qu'un simple coloriage, le mandala est une pratique issue du bouddhisme de méditation par le mouvement et la couleur permettant de trouver apaisement, concentration, créativité...

LES EXPLORATEURS

Date et heure	Lundi 18 septembre, 13h30 à 15h00, à l'Entraide du Faubourg. Animé par Alexandra Henriques.
Endroit et coût	Venez admirer les photos d'Alexandra de son périple sur le Chemin de Compostelle. Elle vous racontera quelques faits saillants de son voyage, des anecdotes... bref, venez voyager! Gratuit.

MOMENT DÉTENTE

Date, heure	Lundi 25 septembre, de 13h30 à 15h30.
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! Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

CLUB DE LECTURE

Date, heure, endroit	Mardi 26 septembre, 13h30 à 15h00, à l'Entraide du Faubourg.
Description	Une fois par mois, nous nous rencontrons pour échanger à propos d'un livre que nous avons préalablement ciblé ensemble le mois précédent. Discussions légères ou sérieuses, rires, anecdotes, coup de cœur ou non sont au rendez-vous! Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

DÎNER-RENCONTRE AU RESTAURANT LE MAIZERETS ET PROMENADE

Endroit, heure	Mercredi 27 septembre. Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque à 11h00. Prévoir 2 billets RTC (nous prendrons le 800). Adresse : 2006 chemin de la Canardière. Pour ceux et celles qui le souhaitent, nous irons faire une promenade dans les sentiers du Domaine Maizerets par la suite.
Coût	Menus-midi variants entre 19\$ et 26\$ (incluant potage, plat principal et café/thé)

CINÉMA CARTIER

Information	Vendredi 29 sept. Début du film à 13h00. Coût 7\$. Le titre du film sera déterminé 7 jours à l'avance.
--------------------	---