


OCTOBRE 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$) 15h00 « Réponses à vos petites questions informatiques » Réservez votre bloc de 20 minutes avec notre bénévole!	3 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Arts plastiques « La forme de nos souvenirs et rêves »	4 13h15 - Cours de Peinture (\$) 13h30 - Café Neurones	5 10h30 - Atelier Mandala 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	6 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham
9 FÉRIÉ	10 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Arts plastiques « La forme de nos souvenirs et rêves »	11 13h00 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$) 13h15 - Cours de Peinture (\$)	12 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	13 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h15 - Jeux et plaisir avec les enfants de la classe de 1 ^{re} année de Mme Julie.
16 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$) 13h30 - Jeux de société et tricot	17 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Arts plastiques « La forme de nos souvenirs et rêves »	18 13h15 - Cours de Peinture (\$) 13h30 - Café Neurones	19 10h30 - Club de lecture 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	20 10h00 - Qi-Gong (\$) (dernier cours) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Bois de Coulonge
23 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$) 13h30 - Moment Détente	24 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Arts plastiques « La forme de nos souvenirs et rêves » (dernier cours)	25 10h45 - Marche Nordique 13h15 - Cours de Peinture (\$) 13h30 - Atelier d'anglais "Apprendre en s'amusant avec la chanson anglaise "	26 9h00 - Début des inscriptions aux activités de novembre 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	27 11h00 - Méditation (\$) (premier cours) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h45 - Visite de la collection privée d'Henri et de Louise suivie d'un atelier d'écriture
30 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$)	31 11h00 - Dîner et fête D'HALLOWEEN à l'Entraide!! (\$)			
Voir tous les détails sur la feuille ci-jointe.				

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

INSCRIPTIONS : À partir du **28 septembre** au 418-522-2179 ou 418-524-0851

Inscription obligatoire pour toutes les activités.

VIACTIVE (présentiel et virtuel)

Virtuel	Les lundis, 10h45 à 11h45. Session de 12 cours (25 sept. au 18 déc. excluant le 9 oct.). Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel suite à votre inscription.
Présentiel	Mardis de 10h00 à 10h55 (1 ^{er} groupe) et 11h00 à 11h55 (2 ^{ieme} groupe). 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.

YOGA ADAPTÉ ET ÉTIREMENTS

donné par Anne Duchesne

Date, lieu, coût	Les lundis, 13h30 à 14h30. Session de 10 cours (2 oct. au 11 déc. excluant le 9 oct.). Centre Communautaire Lucien Borne, local 305. Coût : 30\$/session.
Information	En nous servant d'accessoires de yoga (blocs, chaises), nous allons faire des mouvements et des postures pour mobiliser les articulations, travailler l'équilibre et étirer les muscles. Chaque séance se déroulera dans une atmosphère de calme joyeux, propice à la détente et à la présence à soi.

« RÉPONSES À VOS PETITES QUESTIONS INFORMATIQUES »

offert par notre bénévole, Mathieu Cormier

Date, heure, endroit	Lundi 2 octobre, 15h00 à 16h20. Entraide du Faubourg.
Information	Réservez votre bloc de 20 minutes avec notre bénévole, Mathieu Cormier. Celui-ci pourra répondre à vos petites questions concernant vos soucis informatiques. Apportez votre outil de travail, soit votre cellulaire, tablette ou portable. Gratuit.

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.

COURS DE PEINTURE acrylique

donné par notre bénévole Frida Franco

Date et heure	Les mercredis de 13h15 à 15h15. Session de 9 cours (4 oct. au 6 déc.).
Endroit et coût	Entraide du Faubourg. 45\$/session (le matériel est inclus)

CAFÉ NEURONES

Heure et endroit	Les mercredis 4 et 18 octobre, de 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg.
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.

ATELIER CRÉATIF « Mandala »

Heure, endroit	Jeudi le 5 oct. de 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...

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.

QI-GONG

Date, lieu, coût	Les vendredis, 10h00 à 11h00. 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.

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.

CLUB DE MARCHÉ

1^{ère} marche	Vendredi 6 octobre à 13h30 . Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous irons par la suite marcher sur les Plaines d'Abraham. La durée des marches est +/- 90 minutes
2^{ème} marche	Vendredi 20 octobre à 13h00 . Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons l'autobus du RTC pour nous rendre au Bois de Coulonge, donc prévoir 2 billets d'autobus. La durée des marches est +/- 90 minutes

PETITES QUILLES

Date, heure, endroit, coût	Mercredi 11 octobre. Le point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque à 13h00. Nous prendrons l'autobus du RTC, donc prévoir 2 billets. Coût : 4\$ taxes incluses.
Information	Nous jouerons au Centre communautaire Jean-Guy Drolet situé au 16 Royal-Roussillon (coin 1 ^{re} avenue et 13e rue). La salle avec les 8 allées sera réservée pour l'Entraide! Venez vous amuser!

MARCHE NORDIQUE

Date, heure, endroit, coût	Jeudi le 12 et mercredi le 25 oct. à 10h45. Le point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et Grande Allée. Gratuit et possibilité d'acheter des bâtons de marche via l'Entraide pour 45\$.
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.

JEUX ET PLAISIR AVEC LES ENFANTS DE LA CLASSE DE 1^{ÈRE} ANNÉE DE MME JULIE

Date et heure	Vendredi 13 octobre. Rendez-vous à l'Entraide à 13h15. Nous traverserons à l'école St-Jean-Baptiste pour être avec les enfants à 13h30.
Information	Si vous avez envie de placoter et vous amuser avec des jeunes, cette activité est pour vous!

JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

Date et endroit	Lundi 16 octobre, 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.

CLUB DE LECTURE

Date, heure, endroit	Jeudi 19 octobre, 10h30 à 12h00, 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 sont au rendez-vous! Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

MOMENT DÉTENTE

Date, heure	Lundi 23 octobre, 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.

ATELIER D'ANGLAIS

'APPRENDRE EN S'AMUSANT AVEC LA CHANSON ANGLAISE'

Date et heure	Mercredi 25 octobre, 13h30 à 15h00, à l'Entraide du Faubourg. Animé par Alexandra Henriques.
Information	Pratique ton anglais en chantant des chansons populaires que tout le monde connaît, tu recevras les paroles et on discutera du vocabulaire ensemble. Gratuit.

VISITE DE LA COLLECTION PRIVÉE D'HENRI ET DE LOUISE SUIVIE D'UN ATELIER D'ÉCRITURE

Information	Vendredi 27 octobre de 14h00 à 16h30. Départ de l'Entraide à 13h45. Inscription obligatoire; 10 participants maximum. Suivez les guides Henri et Louise dans leur appartement aux murs tapissés d'œuvres d'art. Imprégné-e-s des images et de leurs histoires, laissez-vous inspirer par les jeux d'écriture que vous propose Alice. Cet atelier de création invite à replonger dans la mémoire du quartier Saint-Jean-Baptiste et à rêver son futur. Gratuit. Une légère collation sera servie sur place. Cet atelier est présenté dans le cadre de la création de la murale <i>Les racines d'un ciel comme une échelle</i> au Passage Olympia. Le projet, chapeauté par la peintre Véronique Isabelle, implique plusieurs collaborateur-ice-s, notamment Débora Flor, Alice Guéricolas-Gagné, Hélène Matte et Olivier Moisan-Dufour.
--------------------	---



DÎNER ET FÊTE D'HALLOWEEN À L'ENTRAIDE!

Date, heure, endroit	Mardi 31 octobre, 11h00 à 15h00. Entraide du Faubourg.
Information	Venez manger en bonne compagnie du poulet St-Hubert pour fêter l'Halloween! Friandises, musiques, jeux et danse seront au rendez-vous! N'oubliez pas de vous déguiser ou de porter un accessoire pour l'occasion. Réservation obligatoire (payable avant le 27 octobre). Coût 20\$ avec le repas St-Hubert ou 5\$ si vous apportez votre lunch (nous fournissons breuvages et desserts).

COURS DE MÉDITATION, enseignés par Maude Villeneuve

Date, heure et endroit	Les vendredis de 11h00 à 12h00. Dans les locaux de l'Entraide du Faubourg. Du 27 oct. au 1 ^{er} déc. (session de 6 semaines, 30\$)
Information	La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et bien plus!

