



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		1 13h00 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$) 13h15 - Cours de Peinture (\$)	2 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	3 11h00 - Méditation (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h00 - Club de marche Vieux-Québec/Petit Champlain
6 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$) 15h00 « Réponses à vos petites questions informatiques » Réservez votre bloc de 20 minutes!	7 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Atelier dessin d'observation (\$)	8 13h15 - Cours de Peinture (\$) 13h30 - Séance d'information sur les services de l'AQDR Présenté par Alain Blanchet, travailleur de milieu	9 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	10 11h00 - Méditation (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h00 Visite guidée à l'Îlot des Palais (\$) Exposition guidée et immersive « 100 ans de vie nocturne à Québec »
13 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$) 13h30 - Café Neurones	14 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Atelier dessin d'observation (\$)	15 13h15 - Cours de Peinture (\$) 13h30 - Les Explorateurs <i>« Rivière-du-Loup et les oiseaux du St-Laurent »</i>	16 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	17 11h00 - Méditation (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h00 - Club de marche Parc de la Rivière-St-Charles. <i>(supervisé par Marie-Françoise Lainé)</i>
20 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$)	21 10h00 Visite guidée du Parlement suivi d'un dîner au restaurant Le Parlementaire (\$)	22 10h30 - Club de lecture 13h15 - Cours de Peinture (\$) 13h30 - Café Neurones	23 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	24 11h00 - Méditation (\$) 12h45 - Film au Cinéma Cartier suivi d'un café pour échanger! (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg
27 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté et étirements (\$) 13h30 - Jeux de société et tricot	28 10h00 - Viactive (groupe 1) 11h00 - Viactive (groupe 2) 13h30 - Atelier dessin d'observation (\$)	29 11h30 - Dîner au restaurant Poulet-Rouge (\$) situé à côté du centre Jean-Guy Drolet où nous irons jouer aux Quilles à 13h30 (\$) 13h15 - Cours de Peinture (\$)	30 9h00 - Début des inscriptions aux activités de décembre 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	

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

INSCRIPTIONS : À partir du 26 octobre au 418-522-2179 ou 418-524-0851

Inscription obligatoire pour toutes les activités.

PETITES QUILLES (1^{er} et 29 nov) et DÎNER Au Poulet Rouge (29 nov)

Restaurant	Le Poulet Rouge est un restaurant de style restauration rapide où nous allons nous-mêmes commander au comptoir. Les prix des plats à la carte varient entre 11\$ entre 17\$.
Date, heure, endroit, coût	Mercredis 1 et 29 nov. Le point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque à 13h00 (1 ^{er} nov) et 11h30 (29 nov). Nous prendrons l'autobus du RTC, donc prévoir 2 billets. Coût : 5\$ taxes incluses (3 parties).
Information	Les parties débutent à 13h30 au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). La salle contenant 8 allées est réservée uniquement pour l'Entraide! Venez vous amuser!

COURS DE PEINTURE acrylique, donnés 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. Coût : 45\$/session (le matériel est inclus).

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.

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!

CHORALE

Date et heure	Les vendredis, 13h00 à 14h15 à l'Entraide du Faubourg. Du 15 sept. au 15 déc.
Information	Venez ajouter votre voix au Petit chœur du Faubourg!! Antoine Trépanier, chef de chœur, accompagné au piano par Maureen Frawley vous feront chanter et apprendre dans le plaisir !!! Gratuit.

CLUB DE MARCHÉ

Point de R-V au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque et la durée des marches est +/- 90 minutes.	
1^{ière} marche	Vendredi 3 novembre à 13h00. Nous irons marcher dans le Vieux-Québec et le Petit Champlain.
2^{ième} marche	Vendredi 17 novembre à 13h00. Prévoir 2 billets d'autobus (nous prendrons le 801). Destination : Parc linéaire de la Rivière-St-Charles.

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	Les mardis de 10h00 à 10h55 (1 ^{er} groupe) et 11h00 à 11h55 (2 ^e 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 6 novembre, 15h00 à 16h20. Entraide du Faubourg. Déjà complet pour ce mois-ci.
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.

COURS DE DESSIN enseignés par Sarah Arnal

Heure, endroit	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (du 1 nov. Au 12 déc. excluant le 21 novembre). Coût : 60\$.
Information	Sarah Arnal est illustratrice et professeure de dessin et de gravure à la Maison des Métiers d'Arts de Québec (MMAQ). Venez dessiner dans un cadre chaleureux et décontracté ! Cet atelier s'adresse à toutes et à tous, chacun, selon son rythme et sa sensibilité. Venez explorer différentes facettes du dessin ! Que vous dessiniez depuis toujours ou que vous pensiez avoir tout à apprendre, vous pourrez acquérir des bases pratiques et apprendre à jouer avec différents outils. Nous dessinerons en salle dans les locaux d'Entraide mais aussi lors de sorties !

SÉANCE D'INFORMATION SUR LES SERVICES DE L'AQDR

Heure, endroit	Mercredi 8 novembre, 13h30 à 15h00 à l'Entraide du Faubourg.
Information	Séance d'information sur les services de l'Association québécoise des droits de personnes retraitées qui a pour mission la défense collective des droits économiques, politiques, sociaux et culturels des personnes à la retraite ou à la préretraite. Présenté par Alain Blanchet, travailleur de milieu. Un breuvage et une collation seront servis à la fin de la rencontre : contribution volontaire .

MARCHE NORDIQUE

Date, heure, endroit, coût	Jeudis 9 et 23 novembre, 10h45 à 12h00. Le point de rendez-vous est 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.

VISITE GUIDÉE À L'ILOT DES PALAIS

Date et heure	Vendredi 10 novembre. Point de R-V au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque à 13h00. Nous prendrons le 800, donc prévoir 2 billets d'autobus.
Information	L'îlot des Palais (8, rue Vallière). Nous aurons une visite guidée de l'exposition immersive : « 100 ans de vie nocturne à Québec ». Une collation sera servie à la fin de la visite. Coût : 12\$.

CAFÉ NEURONES

Heure et endroit	Lundi 13 et mercredi 22 novembre 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 .

LES EXPLORATEURS

« Rivière-du-Loup et les oiseaux du St-Laurent »

Date et heure	Mercredi 15 novembre, 13h30 à 15h00, à l'Entraide du Faubourg. Animé par Alexandra Henriques.
Information	Venez admirer les photos d'Alexandra Henriques de son séjour à Rivière-du-Loup. Elle racontera quelques faits saillants, des anecdotes... bref venez voyager! Gratuit.

VISITE GUIDÉE ET DÎNER AU RESTAURANT LE PARLEMENTAIRE

Heure, endroit	Mardi 21 novembre. Pour ceux qui souhaitent partir à pied de l'Entraide, R-V à 9h15. Pour les autres, R-V à l'entrée principale du Parlement à 9h45. Une fois sur place, nous devons prévoir entre 20-30 minutes pour notre enregistrement avant le début de notre visite guidée.
Information	10h15 - Visite guidée : nous aurons la chance de plonger dans un parcours passionnant en compagnie de guides chevronnés. Nous découvrirons tous les secrets du parlement du Québec et explorerons le pavillon d'accueil nouvellement construit! 11h30 - Dîner au Parlementaire où un délicieux menu 4 services nous sera servi (entrée, plat principal, dessert et café/thé). Le restaurant Le Parlementaire c'est : un menu réinventé, un décor renouvelé, un environnement où se marient parfaitement l'histoire et la modernité, bref, une ambiance unique dans le quartier historique de la Ville de Québec et au sein de la démocratie. 14h00 - Pour les intéressés, nous pourrions assister à la période de questions (18 places sont réservées pour notre groupe). Coût : 50\$ incluant la visite guidée et le repas (taxes et pourboire inclus). Vous avez jusqu'au 15 novembre pour payer votre sortie et réserver votre choix de menu. Aucune réservation ne sera faite sans paiement et aucun remboursement sera possible après le 16 novembre. **Voir les explications et menu en bas de page.

CLUB DE LECTURE

Date, heure, endroit	Jeudi 22 novembre, 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 ciblé ensemble le mois précédent. Discussions légères ou sérieuses, rires, anecdotes sont au rendez-vous! Café/thé et collations servis; contribution volontaire .

JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

Date et endroit	Lundi 27 novembre, 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 .

****Information pour la visite du Parlement et le dîner restaurant Le Parlementaire :**

Il est important de noter que chaque personne âgée de 16 ans et plus qui entre au Parlement doit obligatoirement présenter une **PIÈCE D'IDENTITÉ AVEC PHOTO**.

Notez que **vous avez jusqu'au mercredi 15 novembre 2023 pour nous faire le paiement et nous remettre votre choix de menu (choix 1 ou choix 2)**. Après cette date, aucun ajout sera permis et aucun remboursement ne pourra être fait.

***MENU PLAT PRINCIPAL CHOIX 1** : Morue de l'Atlantique. Pavé rôti au beurre, brandade de morue salée de la Gaspésie, poireaux confits, céleri-rave et vinaigrette rafraîchissante à la pomme, caviar et ciboulette.

***MENU PLAT PRINCIPAL CHOIX 2** : Pintade de Cap-Saint-Ignace. Suprême rôti aux épices douces, gnocchis maison aux racines rôties, purée d'ail noir acidulé et délicieux jus de volaille au thym frais.

*Les **deux choix** comprennent aussi une verdurette du moment en entrée, un entremets à la framboise en dessert et un café/thé.

