

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <b>JANVIER 2024</b>  				
<b>8</b> <b>Début des inscriptions à 9h00</b>	<b>9</b> <b>13h30 - Jeux de société et tricot</b>	<b>10</b> <b>13h30 - Petites quilles centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)</b>	<b>11</b> <b>13h30 - Café Neurones</b>	<b>12</b> <b>10h00 - Qi-Gong</b> <b>13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham</b>
<b>15</b> <b>10h45 - Viactive en virtuel</b> <b>14h00 - « Réponses à vos petites questions informatiques »</b> Réservez votre bloc de 20 minutes!	<b>16</b> <b>10h00 - Viactive (groupe 1)</b> <b>11h00 - Viactive (groupe 2)</b> <b>13h30 - Visite libre au musée national des beaux-Arts du Québec</b> Exposition : Voir la Nuit, une incursion poétique dans l'obscurité.	<b>17</b> <b>10h45 - Marche Nordique</b> <b>13h30 - Café Neurones</b>	<b>18</b> <b>13h30 - Pétanque</b>	<b>19</b> <b>10h00 - Qi-Gong</b> <b>13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg</b>
<b>22</b> <b>10h45 - Viactive en virtuel</b> <b>13h30 - Yoga adapté et étirements (\$)</b> 13h30 <b>Les Explorateurs « La Toscane »</b>	<b>23</b> <b>10h00 - Viactive (groupe 1)</b> <b>11h00 - Viactive (groupe 2)</b> <b>13h30 - Café Neurones</b>	<b>24</b> <b>10h30 - Club de Lecture</b> <b>13h30 - Petites quilles centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)</b>	<b>25</b> <b>9h30 - Déjeuner Causerie</b> Venez placoter et vous réchauffer le cœur autour d'un bon petit déjeuner (\$)	<b>26</b> <b>10h00 - Qi-Gong</b> <b>13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg</b> <b>13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham</b>
<b>29</b> <b>10h45 - Viactive en virtuel</b> <b>13h30 - Yoga adapté et étirements (\$)</b> <b>13h30 - Jeux de société et tricot</b>	<b>30</b> <b>10h00 - Viactive (groupe 1)</b> <b>11h00 - Viactive (groupe 2)</b> <b>13h30 - Projection d'un film à l'Entraide avec breuvage et grignotines!</b>	<b>31</b> <b>11h45 - Dîner Rencontre à L'Entrecôte St-Jean (\$)</b> suivi d'une marche dans le Vieux- Québec (pour ceux et celles qui le souhaitent)		

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

**INSCRIPTIONS** : À partir du 8 janvier à 9h00, au 418-522-2179 ou 418-524-0851

**Inscription obligatoire pour toutes les activités.**

### JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

<b>Date et endroit</b>	Mardi 9 et lundi 29 janvier de 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg.
<b>Description</b>	Venez jouer à différents jeux ou tricoter tout en socialisant en bonne compagnie! Café/thé et collations servis; <b>contribution volontaire.</b>

### PETITES QUILLES

<b>Date, heure, endroit, coût</b>	Les mercredis 10 et 24 janvier. Le point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque à 13h00. Nous prendrons le RTC; prévoir 2 billets d'autobus. <b>Coût : 5\$</b> pour 3 parties.
<b>Information</b>	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!

### CAFÉ NEURONES

<b>Heure et endroit</b>	Les 11, 17 et 23 janvier de 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg.
<b>Information</b>	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives. Café/thé et collations servis; <b>contribution volontaire.</b>

### QI-GONG

<b>Date, lieu, coût</b>	Les vendredis, 10h00 à 11h00. Session de 10 cours (12 janvier au 15 mars), à l'Entraide du Faubourg. <b>60\$/session.</b>
<b>Information</b>	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

### CLUB DE MARCHÉ

<b>Information</b>	Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque. La durée des marches est de +/- 90 minutes. Vendredis 12 et 26 janvier à 13h30. Nous irons admirer les paysages et prendre du bon air sur les Plaines d'Abraham.
--------------------	---

### VIACTIVE

<b>Virtuel</b>	Les lundis, 10h45 à 11h45. Nous vous enverrons le <b>lien Zoom par courriel</b> à la suite de votre inscription.
<b>Présentiel</b>	Les mardis de 10h00 à 10h55 (1 <sup>er</sup> groupe) et 11h00 à 11h55 (2 <sup>e</sup> groupe). La session débute le 16 janvier et se termine le 26 mars.
<b>Description</b>	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. <b>Gratuit.</b>

### « RÉPONSES À VOS PETITES QUESTIONS INFORMATIQUES » offert par notre bénévole, Mathieu Cormier

<b>Date, heure, endroit</b>	Lundi 15 janvier, 14h00 à 16h00. Entraide du Faubourg.
<b>Information</b>	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. <b>Gratuit.</b>

### VISITE LIBRE AU MUSÉE NATIONAL DES BEAUX-ARTS DU QUÉBEC

<b>Date, heure, endroit, coût</b>	Mardi le 16 janvier à 13h30. Rendez-vous à l'entrée du Pavillon Pierre Lassonde (179 Grande-Allée Ouest). <b>Gratuit</b>
<b>Exposition</b>	<b><i>Voir la nuit, une incursion poétique dans l'obscurité.</i></b> Avancez dans la pénombre, entouré de murmures de noctambules. La nuit se dévoile, dans un salon, dans la ville ou dans le cosmos. De salle en salle, laissez place à l'imaginaire. Les flammes vacillantes et les néons clignotant transpercent la noirceur. Tendez l'oreille, la musique étouffée d'un bar tout proche se fait entendre, des pas résonnent, l'orage gronde au loin, les bruits nocturnes sont amplifiés dans cet univers feutré. Une invitation à prendre votre temps, à être à l'écoute de vos sens. Et à se demander comment la nuit résonne en vous.

### MARCHE NORDIQUE

<b>Date, heure, endroit, coût</b>	Mercredi le 17 janvier de 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\$.
<b>Information</b>	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.

### PÉTANQUE INTÉRIEUR

<b>Date et heure</b>	Les jeudis, 13h30 à 15h30. Du 18 janvier au 21 mars 2024.
<b>Endroit et coût</b>	Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). <b>20\$/session</b> de 10 semaines.

### CHORALE

<b>Date et heure</b>	Les vendredis, 13h15 à 14h30 à l'Entraide du Faubourg.
<b>Information</b>	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 !!! <b>Gratuit.</b>

<b>YOGA ADAPTÉ ET ÉTIREMENTS donné par Anne Duchesne</b>	
<b>Date, lieu, coût</b>	Les lundis, 13h30 à 14h30. Session de 12 cours (22 janvier au 8 avril 2024). Centre Communautaire Lucien Borne, local 305. <b>Coût : 60\$/session.</b>
<b>Information</b>	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.

<b>LES EXPLORATEURS</b> <b>« La Toscane »</b>	
<b>Date et heure</b>	Mercredi 22 janvier, 13h30 à 15h00 à l'Entraide du Faubourg. Animé par Alexandra Henriques.
<b>Information</b>	Venez admirer les photos d'Alexandra Henriques de son séjour en Toscane, magnifique région de l'Italie! Elle racontera quelques faits saillants, des anecdotes... bref venez voyager! <b>Gratuit.</b>

<b>CLUB DE LECTURE</b>	
<b>Date, heure, endroit</b>	Mercredi 24 janvier, 10h30 à 11h45, à l'Entraide du Faubourg.
<b>Description</b>	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; <b>contribution volontaire.</b>

<b>DÉJEUNER-CAUSERIE</b>	
<b>Heure et endroit</b>	Jeudi 25 janvier, 9h30 à l'Entraide du Faubourg.
<b>Information</b>	Venez manger croissants et viennoiseries et vous réchauffer le cœur autour d'un bon café en agréable compagnie. <b>Coût : 5\$.</b>

<b>« RÉPONSES À VOS PETITES QUESTIONS INFORMATIQUES » offert par notre bénévole, Mathieu Cormier</b>	
<b>Date, heure, endroit</b>	Lundi 22 janvier, 14h00 à 16h00. Entraide du Faubourg.
<b>Information</b>	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. C'est actuellement complet, mais possibilité de mettre votre nom sur la liste d'attente. <b>Gratuit.</b>

<b>PROJECTION D'UN FILM À L'ENTRAIDE</b>	
<b>Heure, endroit et coût</b>	Mardi 30 janvier, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Breuvages et collations servis; <b>contribution volontaire.</b>
<b>Information</b>	« <i>L'origine du monde</i> », est une comédie française sortie en 2022 . Synopsis : Jean-Louis réalise en rentrant chez lui que son cœur s'est arrêté. Plus un seul battement dans sa poitrine, aucun pouls, rien. Pourtant, il est conscient, il parle, se déplace. Est-il encore vivant? Est-il déjà mort? Ni son ami vétérinaire Michel, ni sa femme Valérie ne trouvent d'explication à cet étrange phénomène. Alors que Jean-Louis panique, Valérie se tourne vers Margaux, sa coach de vie, un peu gourou, pas tout à fait marabout, mais très connectée aux forces occultes. Et elle a une solution qui va mettre Jean-Louis face au tabou ultime...

<b>DÎNER RENCONTRE à L'Entrecôte St-Jean</b>	
<b>Heure, endroit</b>	Mercredi 31 janvier à 11h45. Entrecôte St-Jean, 1080 rue St-Jean.
<b>Information</b>	Vous pouvez vous y rendre directement pour 11h45 ou partir de l'Entraide à la marche à 11h20. Menu-Midi variants entre 18\$ et 27\$ (potage, plat principal et thé/café).

## Petites pensées du mois :

« Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive. »  
-Bouddha

« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends. »  
-Nelson Mandela