

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
FÉVRIER 2024			1 9h00 - Début des inscriptions pour le mois de février 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	2 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg
5 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 15h00 - « Réponses à vos petites questions informatiques » Réservez votre bloc de 20 minutes!	6 10h00 - Viactive groupe 1 11h00 - Viactive groupe 2 13h30 Cours d'arts plastiques (\$) 13h30 - Jeux de société et tricot	7 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	8 10h30 - Atelier d'Origami St-Valentin 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	9 10h00 - Qi-Gong (\$) 11h45 - Dîner rencontre au Cochon Dingue (Grande Allée) suivi d'une Promenade au Carnaval de Québec 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg
12 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Café-Neurones	13 10h00 - Viactive groupe 1 11h00 - Viactive groupe 2 13h30 Cours d'arts plastiques (\$)	14  12h00 Dîner à l'Entraide (apportez votre lunch), suivi d'un KARAOKE !! Venez chanter, danser et vous amuser en agréable compagnie!	15 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	16 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 14h00  Récital de chansons d'amour avec Pascale Bourque accompagnée de Maureen Frawley au piano!
19 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	20 10h00 - Viactive groupe 1 11h00 - Viactive groupe 2 13h30 Cours d'arts plastiques (\$) 13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	21 10h30 - Club de lecture 13h30 - Café-Neurones	22 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	23 10h00 - Qi-Gong (\$) 13h00 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Bois de Coulonge
26 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Les Explorateurs « Visit London! » Venez perfectionner votre anglais tout en voyageant!	27 10h00 - Viactive groupe 1 11h00 - Viactive groupe 2 13h30 Cours d'arts plastiques (\$)	28 9h00 - Début des inscriptions pour le mois de mars 13h30 - Café-Neurones	29 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	

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

INSCRIPTIONS : À partir du 28 février 2024 au 418-522-2179 ou 418-524-0851

Inscription obligatoire pour toutes les activités.

PÉTANQUE INTÉRIEUR

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

QI-GONG

Date, lieu, coût	Les vendredis, 10h00 à 11h00. Session de 10 cours (12 janvier au 15 mars), à l'Entraide du Faubourg. 60\$/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, 13h15 à 14h30.
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.

VIACTIVE

Virtuel	Les lundis, 10h45 à 11h45. Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel à la suite de votre inscription.
Présentiel	Les mardis de 10h00 à 10h55 (1 ^{er} groupe) et 11h00 à 11h55 (2 ^e groupe). La session débute le 16 janvier et se termine le 26 mars.
Description	Le programme 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 12 cours (22 janvier au 8 avril). Centre Communautaire Lucien Borne (local 305). Coût : 60\$/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	Le lundi 5 février, 15h00 à 16h30. 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. L'activité affiche actuellement « complet », mais possibilité de mettre votre nom sur la liste d'attente. Gratuit.

COURS D'ARTS PLASTIQUES

Heure, endroit	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (6 février au 2 avril).
Information	Ateliers animés par Sarah Arnal, illustratrice et professeure de dessin et de gravure à la Maison des Métiers d'Arts de Québec (MMAQ). Venez explorer différentes facettes du dessin et des arts plastiques dans un cadre chaleureux et décontracté ! Cet atelier s'adresse à toutes et à tous, chacun selon son rythme et sa sensibilité. À partir de sujets simples et de vos envies, nous découvrirons ensemble différents outils et manière de créer (fusains, pastels, aquarelle, pochoirs, collages...) Coût : 80\$ pour 8 cours de 2 heures. *La session démarrera si nous avons un minimum de 8 participants.

JEUX DE SOCIÉTÉ ET TRICOTER EN PLACOTANT

Date et endroit	Le mardi 6 février, 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.

MARCHE NORDIQUE

Endroit	Le mercredi 7 février, 10h45 à 11h45. 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.

PETITES QUILLES

Date, heure, endroit, coût	Le mercredi 7 et mardi 20 février. 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. Coût : 5\$ pour 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!

ATELIER D'ORIGAMI co-animé par Françoise Blouin, bénévole.

Heure, endroit	Le jeudi 8 février, 10h30 à 12h00. Entraide du Faubourg. Café et collations servis; contribution volontaire.
Information	L'origami est l'art du pliage du papier et l'un des plus anciens arts populaires, ayant commencé au VI ^e siècle, en Chine.

**DÎNER-RENCONTRE AU COCHON DINGUE
SUIVI D'UNE PROMENADE AU CARNAVAL DE QUÉBEC**

Date et heure	Le vendredi 10 février, 11h45 au restaurant Cochon Dingue (1225 Cr du Général de Montcalm, coin Grande Allée, situé dans l'hôtel le Concorde).
Information restaurant	Pour ceux qui souhaiteraient ne pas se rendre seuls, départ à la marche prévu de l'Entraide à 11h15. Prix des menus-midi variant entre 20\$ et 35\$ (incluant potage, plat principal et café/thé)
Information Carnaval de Québec	Pour ceux qui le désirent, nous irons par la suite nous promener dans le Vieux-Québec pour admirer les sculptures de glaces et goûter à l'ambiance des festivités du Carnaval. Cette année l'effigie est au coût de 30\$ pour ceux et celles qui souhaiteraient avoir accès à l'ensemble des sites (non obligatoire pour participer à notre promenade).


CAFÉ NEURONES

Date et endroit	Lundi 12, mercredis 21 et 28 février, 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.

DÎNER À L'ENTRAIDE ET APRÈS-MIDI DANSE ET KARAOKE!

Heure, endroit	Le mercredi 14 février, 12h00 à 15h30. Entraide du Faubourg.
Information	La St-Valentin est une belle occasion pour souligner l'amitié et l'amour. Pourquoi donc ne pas se retrouver à l'Entraide et fêter ensemble! Apportez votre lunch et venez vous amuser, chanter du karaoke et danser dans l'amitié et la bonne humeur!

RÉCITAL DE CHANSONS D'AMOUR

Date, heure, endroit	Le vendredi 16 février, 14h00 à 15h30, à l'Entraide du Faubourg.
Description 	Venez vous laisser porter par des chansons d'amour interprétées par Pascale Bourque qui sera accompagnée de Maureen Frawley au piano! De plus, nos choristes du Petit chœur du Faubourg viendront ajouter leurs voix lors de 2 chansons du récital. Gratuit.

CLUB DE LECTURE

Date, heure, endroit	Le mercredi 21 février, 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, coups de cœur ou non sont au rendez-vous! Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

CLUB DE MARCHE

Information	Point de rendez-vous au coin de la rue Claire-Fontaine et René-Lévesque. La durée des marches est de +/- 90 minutes. Nous prendrons l'autobus du RTC, donc prévoir 2 billets. Le vendredi 23 février à 13h30. Nous irons admirer les paysages et prendre du bon air au parc du Bois-de-Coulange.
--------------------	---

LES EXPLORATEURS « Visit London! »

Date et heure	Le lundi 26 février, 13h30 à 15h15, à l'Entraide du Faubourg. Animé par notre bénévole, Alexandra Henriques.
Endroit et coût	Venez admirer les photos de son voyage à Londres. Elle vous racontera en anglais quelques faits saillants de son voyage, des anecdotes... bref, venez améliorer votre anglais tout en voyageant! Gratuit.

Pensées du mois :

« Soyez assez fort pour tenir seul, assez intelligent pour savoir lorsque vous avez besoin d'aide et assez brave pour la demander ».

Mark Amend

« Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections ».

Aristote