

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MARS 2024				1 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham
4 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Café-Neurones	5 10h30 - Viactive 13h30 - Cours de dessin (\$)	6 13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	7 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	8 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et Tricot
11 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Cours de PEINTURE (\$) 15h - « Réponses à vos petites questions informatiques » Réservez votre bloc de 20 minutes!	12 12h10 Récital de musique à la Chapelle des Ursulines (gratuit) Suivi d'une visite guidée du Musée des Ursulines (\$) 13h30 - Cours de dessin (\$)	13 10h00 - Atelier Brico-Récup sur la thématique de Pâques (animé par Marie Rhéaume) 13h30 - Venez danser et voyager au son de la musique !	14 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	15 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale 13h30 - Café-Neurones
18 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Cours de PEINTURE (\$)	19 10h30 - Viactive 13h30 - Cours de dessin (\$) 13h30 - Échange intergénérationnel avec les étudiants du Cégep Garneau « Le rôle des histoires dans nos vies »	20 10h30 - Méditation (\$) 13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	21 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	22 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h15 Film au cinéma Cartier (film et heure précise à déterminer)
25 10h30 - Club de lecture 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Cours de PEINTURE (\$)	26 10h30 - Viactive 13h30 - Cours de dessin (\$) (aura lieu au MNBAQ) 13h30 - Café-Neurones	27 9h - Début des inscriptions pour le mois d'avril 10h30 - Méditation (\$) 13h30 - Bingo! (\$)	28 10h30 - Déjeuner-Rencontre au Café Buade 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	29 Congé de Pâques 

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.

*Merci de nous aviser en cas d'absence.

Chorale

Information	Les vendredis, 13h15 à 14h30. L'activité se déroule à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	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.

Club de marche

Information	Le vendredi 1 mars, 13h30. Nous irons marcher sur les Plaines d'Abraham. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. La durée des marches est de d'environ 90 minutes.
--------------------	--

Viactive

Virtuel	Les lundis, 10h45 à 11h45. Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel à la suite de votre inscription.
Présentiel	Les mardis, 10h30 à 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Inscriptions obligatoires.
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

Information	Les lundis, 13h30 à 14h30. Session de 12 cours (22 janvier au 15 avril). Centre Communautaire Lucien Borne (local 305). Coût : 60\$/session. Cours donnés par Anne Duchesne.
Description	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.

Café-Neurones

Information	Lundi 4, vendredi 15 et mardi 26 mars, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; contribution volontaire.
Description	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives.

Cours de dessin

Information	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (6 février au 2 avril). Coût : 80\$ pour 8 cours de 2 heures.
Description	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 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 manières de créer (fusains, pastels, aquarelle et autres...).

Petites quilles

Information	Les mercredis 6 et 20 mars. 13h : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons le bus 801; prévoir 2 billets d'autobus. 13h30 : début des parties au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). La salle contenant 8 allées est réservée uniquement pour l'Entraide! Venez vous amuser! Coût : 5\$ pour 3 parties.
--------------------	--

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30. Session en cours : du 18 janvier au 28 mars.
Description	Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). 20\$/session de 10 semaines. *Une nouvelle session de 10 semaines se déroulera du 11 avril au 13 juin 2024.

Qi-Gong

Information	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 10 cours (12 janvier au 22 mars, excluant le 1 ^{er} mars). L'activité se déroule à l'Entraide du Faubourg.
Description	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois. 60\$/session .

Jeux de société et tricoter en placotant

Information	Le vendredi 8 mars, 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 .

Cours de peinture acrylique

Information	Les lundis de 13h30 à 15h30. Session de 8 cours (11 mars au 29 avril). Entraide du Faubourg. Coût : 35\$/session (le matériel est inclus ainsi que café/thé et collations servis). Cours donnés par Frida Franco, bénévole.
--------------------	---

« Réponses à vos petites questions informatiques »

Information	Le lundi 11 mars, 15h à 16h30. Entraide du Faubourg. Gratuit .
Description	Réservez votre bloc de 25 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.

Récital de musique à la Chapelle des Ursulines et visite guidée du musée de Ursulines

Information	Le mardi 12 mars. Le récital débute à 12h15 à la chapelle des Ursulines (12, rue Donnacona, G1R 3Y7). Pour les gens qui voudraient s'y rendre en groupe, nous partirons de l'Entraide à la marche à 11h35.
Description	En collaboration avec le Pôle culturel du Monastère des Ursulines, le Conservatoire présente une série de récitals du midi mettant en vedette des élèves des niveaux baccalauréat et maîtrise. Le récital (gratuit) prend fin vers 13h. Nous aurons ensuite une visite guidée (*15\$) de la Chapelle et du Musée des Ursulines d'une durée d'environ 1h15. Le paiement devra être fait au plus tard le 8 mars.

Atelier « Brico-Récup » sur la thématique de Pâques

Information	Le mercredi 13 mars, 10h00 à 12h00 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit .
Description	Atelier animé par Marie Rhéaume offert aux curieux et curieuses qui ont envie de bricoler! Venez fabriquer divers objets pour Pâques, tel que cocos, boîtes, sacs, paniers, etc., à partir d'objets usuels et de récupération.

Venez danser et voyager au son de la musique !!

Information	Mercredi 13 mars, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; contribution volontaire.
Description	Notre bénévole Alexandra Henriques, alias DJ Sacha, nous fera danser avec plusieurs styles de musique du monde. Venez faire de l'exercice, vous amuser et agrandir vos connaissances sur le monde avec nous!

Échange intergénérationnel avec les étudiants du Cégep Garneau

Information	Le mardi 19 mars. Rendez-vous à l'Entraide du Faubourg à 13h15. Nous irons prendre le 807 pour nous rendre au Cégep Garneau. L'activité est de 14h à 15h45. Prévoir 2 billets de bus.
Description	Dans le cadre de la Semaine de la littérature du cégep Garneau, vous êtes invité(e)s à participer à un échange intergénérationnel avec des étudiant(e)s sur le rôle des histoires dans nos vies. Ce sera l'occasion, dans le cadre décontracté du café étudiant, de partager les histoires qui vous ont marquées comme de découvrir celles qui ont marqué la jeune génération. Ce sera aussi l'occasion d'échanger sur les différentes manières dont les histoires circulent et sont racontées, d'hier à aujourd'hui. Cette activité sera animée par Dominique Lepage, professeure de philosophie.

Méditation

Information	Les mercredis, 10h30 à 11h30. Session de 6 semaines (20 mars au 24 avril). Coût : 30\$.
Description	La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et bien plus! Cours donnés par Maude Villeneuve.

Cinéma Cartier

Information	Vendredi le 22 mars vers 13h. Le titre du film et l'heure exacte de la projection seront déterminés au plus tard le 18 mars. Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$.
--------------------	--

Club de lecture

Information	Le lundi 25 mars, 10h30 à 12h00, à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; contribution volontaire.
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!

Bingo

Information	Le mercredi 27 mars, 13h30 à 15h00. Entraide du Faubourg. Coût : 1\$ la carte (4 cartes maximum). Le nombre de Bingo sera déterminé selon le nombre de participants.
--------------------	---

Déjeuner-Rencontre au Café Buade

Information	Le jeudi 28 mars, 10h30. Pour ceux qui souhaitent s'y rendre en groupe, nous partirons à pied de l'Entraide à 10h. Café Buade : 31 Rue De Buade. Prix déjeuner variant entre 12\$ et 22\$.
--------------------	--

