

# AVRIL 2024



# 418-524-0851

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

www.entraide-faubourg.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>1</p> <p><b>Fermé</b></p>	<p>2</p> <p>11h - Viactive</p> <p>13h30 - Cours de dessin (\$)</p>	<p>3</p> <p>10h30 - Méditation (\$)</p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>4</p> <p>11h30 - Dîner-rencontre Restaurant Saigon Bangkok (\$) suivi à 13h30, pour ceux qui le voudront, d'une sortie à la nouvelle bibliothèque Gabrielle-Roy</p>	<p>5</p> <p>10h - Qi-Gong (\$)</p> <p>13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Littoral de la rivière St-Charles</p>
<p>8</p> <p>10h45 - Viactive en virtuel</p> <p>13h30 - Yoga adapté (\$)</p> <p>13h30 - Cours de peinture (\$)</p>	<p>9</p> <p>11h - Viactive</p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>10</p> <p>10h30 - Méditation (\$)</p> <p>13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)</p>	<p>11</p> <p>13h30 - Pétanque intérieur (\$) ***Début de la nouvelle session, donc, réinscription obligatoire***</p>	<p>12</p> <p>13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et Tricot</p>
<p>15</p> <p>10h45 - Viactive en virtuel</p> <p>13h30 - Yoga adapté (\$)</p> <p>13h30 - Cours de peinture (\$)</p> <p>15h - « Réponses à vos petites questions informatiques » Réservez votre bloc de 20 minutes!</p>	<p>16</p> <p>10h45 - Sortie Cabane à sucre à l'érablière Le Relais des Pins (\$) (45\$ payable avant le 12 avril)</p>	<p>17</p> <p>10h30 - Méditation (\$)</p> <p>10h45 - Marche Nordique</p> <p>13h30 - Les Explorateurs « Le Grand Nord du Québec » animé par Vincent</p>	<p>18</p> <p>13h30 - Pétanque intérieur (\$)</p>	<p>19</p> <p>13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Café-Neurones</p>
<p>22</p> <p>10h45 - Viactive en virtuel</p> <p>13h30 - Cours de peinture (\$)</p> <p>13h30 - Yoga adapté (\$)</p>	<p>23</p> <p>11h - Viactive</p> <p>13h30 - Cours de dessin (\$)</p> <p>13h30 - Club de marche Bois de Coulonge</p>	<p>24</p> <p>10h30 - Méditation (\$)</p> <p>13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)</p>	<p>25</p> <p>13h30 - Pétanque intérieur (\$)</p>	<p>26</p> <p>10h30 - Club de lecture</p> <p>13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Café-Neurones</p>
<p>29</p> <p>9h - Début des inscriptions pour les activités du mois de mai</p> <p>13h30 - Cours de peinture (\$)</p> <p>15h30 - Ateliers artistiques et philosophiques intergénérationnels, en collaboration avec le Théâtre du Gros Mécano</p>	<p>30</p> <p>11h - Viactive</p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>Dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole, du 14 au 20 avril 2024, nous tenons à remercier du fond du cœur tous nos bénévoles extraordinaires! Sans vous, l'Entraide du Faubourg n'existerait pas!</p>		

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

**INSCRIPTIONS** : À partir du 29 mars 2024 au 418-522-2179 ou 418-524-0851

\*Inscription obligatoire pour toutes les activités.

\*Merci de nous aviser en cas d'absence.

### Ateliers artistiques et philosophiques intergénérationnels,

#### en collaboration avec le Théâtre du Gros Mécano

<b>Information</b>	Les lundis de 15h30 à 18h, le 29 avril et les 6, 13, 20 et 27 mai. La première et la dernière séance sont prévues sur le bord du fleuve et les 3 autres auront lieu à l'Entraide du Faubourg. Gratuit. Le transport vers le bord du fleuve sera organisé par les responsables du projet.
<b>Description</b>	MARÉES DE VIE est un projet de médiation culturelle pour aller à la rencontre de l'autre par des expériences artistiques et philosophiques. Ce projet souhaite jumeler au sein du même groupe des jeunes d'environ 9 ans et des aînés. Les rencontres s'articuleront autour du texte « Flo des Rives » de Carol Cassistat, directeur artistique de Théâtre du Gros Mécano. Venez vivre une expérience intergénérationnelle artistique unique! *Places limitées.

#### Café-Neurones

<b>Information</b>	Le 3, 9, 19, 26 et 30 avril, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; <b>contribution volontaire</b> .
<b>Description</b>	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives.

#### Chorale

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

<b>Information</b>	Le vendredi 26 avril, 10h30 à 12h00, à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; <b>contribution volontaire</b> .
<b>Description</b>	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!

#### Club de marche

<b>Information</b>	Le vendredi 5 et mardi 23 avril. La durée des marches est d'environ 90 minutes. Point de rendez-vous à 13h30 au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons l'autobus du RTC, donc prévoir 2 billets d'autobus.
--------------------	--

#### Cours de dessin

<b>Information</b>	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines qui se termine le 23 avril. <b>Coût : 80\$ pour 8 cours de 2 heures</b> .
<b>Description</b>	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...).

### Cours de peinture acrylique

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

### Dîner-Rencontre au restaurant Saigon-Bangkok

#### suivi d'une sortie à la bibliothèque Gabrielle-Roy

<b>Information</b>	Le lundi 4 avril. 11h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons l'autobus du RTC (prévoir 2 billets). 11h30 : heure de la réservation pour ceux qui souhaitent s'y rendre par eux-mêmes (349 rue de la Couronne). **Inscription obligatoire. Prix menu-midi entre 15\$ et 20\$, incluant une soupe, un plat principal, un dessert et un café/thé (surplus de 3\$ pour des rouleaux impériaux). 13h30 : point de rendez-vous devant la bibliothèque Gabrielle-Roy (350 rue St-Joseph Est), pour ceux et celles qui souhaitent venir admirer et se promener dans les infrastructures nouvellement accessibles!
--------------------	--

### Jeux de société et tricoter en placotant

<b>Information</b>	Le vendredi 12 avril, 13h30 à 15h30. 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>

### « Les Explorateurs, le Grand Nord du Québec »

<b>Information</b>	Le mercredi 17 avril, de 13h30 à 15h, à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Venez admirer les photos et écouter Vincent vous raconter ses voyages et expériences de travail dans le Grand Nord du Québec. Plusieurs photos, anecdotes, petits survols géographiques, échanges et discussions...

### Marche nordique

<b>Information</b>	Le mercredi 17 avril, 10h45 à 11h45. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande Allée Est. <b>Gratuit.</b> Possibilité d'acheter des bâtons via l'Entraide pour 45\$.
<b>Description</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.

### Méditation

<b>Information</b>	Les mercredis, 10h30 à 11h30. Session de 6 semaines (20 mars au 24 avril). <b>Coût : 30\$.</b>
<b>Description</b>	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.

### Pétanque intérieur

<b>Information</b>	Les jeudis, 13h30 à 15h30. Début d'une nouvelle de 10 semaines : du 11 avril au 13 juin.
<b>Description</b>	Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). <b>20\$/session.</b>

### Petites quilles

<b>Information</b>	Les mercredis 10 et 24 avril. 13h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons le 801 RTC; prévoir 2 billets d'autobus. 13h30 : début des parties au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). Venez vous amuser! <b>Coût : 5\$</b> pour 3 parties.
--------------------	--

### Qi-Gong

<b>Information</b>	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 10 semaines (dernier cours le 5 avril). 60\$/session. L'activité se déroule à l'Entraide du Faubourg. **Une nouvelle session printemps/été qui aura lieu à l'extérieur débutera au début du mois de mai!
<b>Description</b>	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

### « Réponses à vos petites questions informatiques »

<b>Information</b>	Le lundi 15 avril, 15h à 16h30. Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	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.

### Sortie à l'érablière

<b>Information</b>	Départ de l'Entraide du Faubourg à 10h45 et retour en autobus prévu vers 15h, donc arrivée à l'Entraide vers 15h30. Lieu : Le Relais des Pins, Restaurant - Cabane à sucre (2013 chemin Royal, Ste-Famille, Ile-d'Orléans). Coût : 45\$ (incluant le repas et les frais de transport). ***Payable avant le 12 avril.
<b>Description</b>	Venez vous amuser, vous remplir la panse, profiter de la nature et danser au son de la musique folklorique (accordéoniste) à l'érablière le Relais des Pins! Un copieux repas vous sera servi à la table : soupe aux pois, oreille de crisse, ketchup, cornichons et pain maison, fèves au lard, pâté à la viande, jambon à l'érable, saucisses dans le sirop d'érable, pommes de terre bouillies, œufs pochés dans le sirop d'érable, crêpes au sirop d'érable, tarte au sucre et café! Sans oublier la traditionnelle tire sur la neige après le repas!

### Viactive

<b>Virtuel</b>	Les lundis, 10h45 à 11h45. Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel à la suite de votre inscription.
<b>Présentiel</b>	Les mardis, 11h à 12h à l'Entraide du Faubourg. Inscriptions obligatoires.
<b>Description</b>	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. <b>Gratuit.</b>

### Yoga adapté et étirements

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