

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MAI 2024				
		1	2 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	3
6 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 15h30 - Ateliers artistiques et philosophiques intergénérationnels avec le Théâtre du Gros Mécano	7 11h - Viactive 13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	8 13h30 - Jeux de société et Tricot	9 10h30 - Club de marche Plaines d'Abraham 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	10 12h45 Film au cinéma Cartier (film et heure précise à déterminer) 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg
13 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Cours de peinture (\$) 15h30 - Ateliers artistiques et philosophiques intergénérationnels avec le Théâtre du Gros Mécano	14 11h - Viactive 13h30 - Café-Neurones	15 JOURNÉE de RÊVE de la Fondation Parent!!! Départ 9h30, retour 15h30 Gratuit (25 places disponibles) 	16 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	17 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et Tricot
20 FERMÉ *Malgré la fermeture de l'Entraide, le cours de Yoga adapté a tout de même lieu (13h30)	21 11h - Viactive 14h00 Visite à l'Observatoire de la Capitale (\$)	22 10h30 - Atelier d'origami 13h30 - Quilles Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	23 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	24 10h30 - Club de lecture 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Café-Neurones
27 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 15h30 - Ateliers artistiques et philosophiques intergénérationnels avec le Théâtre du Gros Mécano	28 11h - Viactive 13h30 - Café-Neurones 13h30- Qi-Gong extérieur (\$)	29 11h30  Diner-Rencontre au restaurant London-Jack (rue St-Joseph) suivi d'une promenade dans le quartier St-Roch	30 9h - Début des inscriptions pour les activités du mois de juin 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	31 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche Vieux-Québec

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

INSCRIPTIONS : À partir du 29 avril 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

Information	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 dans un lieu à confirmer. Gratuit. Le transport vers le bord du fleuve sera organisé par les responsables du projet.
Description	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 Cassitat, directeur artistique de Théâtre du Gros Mécano. Venez vivre une expérience intergénérationnelle artistique unique! *Cette activité est actuellement complète.

Café-Neurones

Information	Les 14, 24 et 28 mai, 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.

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.

Cinéma Cartier

Information	Vendredi le 12 mai dans les environs de 13h : le titre du film et l'heure exacte de la projection seront déterminés au plus tard le 7 mai. Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$.
--------------------	---

Club de lecture

Information	Le vendredi 24 mai, 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!

Club de marche

Information	Le jeudi 9 mai à 10h30 et le vendredi 31 mai à 13h30. La durée des marches est d'environ 90 minutes. Point de rendez-vous à 13h30 au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque.
--------------------	--

Cours de peinture acrylique

Information	Les lundis de 13h30 à 15h30. Session de 8 cours (11 mars au 13 mai, excluant le 6 mai). Entraide du Faubourg. Coût : 35\$/session (le matériel est inclus ainsi que café/thé et collations servis). Cours donnés par Frida Franco, bénévole.
--------------------	---

Diner-Rencontre au restaurant London-Jack

suivi d'une promenade dans le quartier St-Roch

Information	Le mercredi 29 mai, 11h30. Adresse : 505, rue St-Joseph Est. 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. Prix menu-midi entre 22\$ et 25\$, incluant soupe ou salade du jour, plat principal et café/thé.
--------------------	---

Jeux de société et tricoter en placotant

Information	Le 8 et 17 mai, 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.

« Journée de rêve » de la Fondation Parent

Information	Départ de l'Entraide à 9h30 et retour prévu vers 15h00. Le pavillon qui nous accueillera se trouve à St-Jean-Chrysostome. L'activité est gratuite et totalement subventionné par la Fondation Élisabeth et Roger Parent. Un maximum de 25 personnes pourra y participer (une sélection sera faite par l'équipe de l'Entraide et d'autres seront choisis par tirage au sort).
Description	La mission de la Fondation Elizabeth et Roger Parent consiste à apporter de la douceur et du rêve aux personnes âgées de la grande région de Québec, par la réalisation de diverses activités de loisirs. Consciente que la plupart de ces personnes vivent souvent leur vieillissement dans la solitude, la Fondation Parent désire rendre hommage à leur contribution sociale et souligner ainsi la richesse collective qu'elles représentent. Nous nous rendrons au Pavillon de la Fondation où une équipe de bénévoles bienveillants nous accueillera avec chaleur et respect. La musique, la danse, un bon repas et une promenade en nature seront à l'honneur. Nous reviendrons avec le cœur rempli d'amour et un cadeau souvenir de la journée.

Observatoire de Québec

Information	Le mardi 21 mai. La visite libre est prévue à 14h. Départ à pied de l'Entraide à 13h30 (trajet de 600 m à la marche). Possibilité de nous rejoindre sur place à 13h45. Adresse : Observatoire de la Capitale, 1037 Rue de la Chevrotière. Coût 7\$.
Description	Admirez la capitale nationale de son plus haut sommet. Voyez Québec comme vous ne l'avez jamais vue. Apprenez à travers le Parcours Découverte Horizons qui a été créé sous la direction artistique d'Olivier Dufour. Il vous permettra de comprendre l'histoire de notre capitale et ce qui a forgé l'identité des Québécois, en plus d'offrir la plus haute et la plus belle vue panoramique sur Québec.

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30. Session de 10 semaines : du 11 avril au 13 juin.
Description	Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). 20\$/session. Le groupe est actuellement complet, mais il y a possibilité de s'inscrire sur une liste d'attente et de venir jouer lorsque des joueurs réguliers s'absentent.

Petites quilles

Information	Le mardi 7 et mercredi 22 mai. 13h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque où nous prenons le 801 du RTC; prévoir 2 billets d'autobus. 13h30 : début des parties au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). Venez vous amuser! Coût : 5\$ pour 3 parties.
--------------------	--

Qi-Gong extérieur

Information	Les mardis, 13h30 à 14h30. Session de 6 semaines (du 28 mai au 9 juillet, excluant le 11 juin). 35\$/session. L'activité se déroule à l'extérieur (le site reste à déterminer, mais sera situé près de l'Entraide). Un minimum de 8 participants est nécessaire pour le démarrage de la session.
Description	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

Viactive

Virtuel	Les lundis, 10h45 à 11h45. Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel à la suite de votre inscription.
Présentiel	Les mardis, 11h à 12h 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 5 cours (6 mai au 3 juin). Centre Communautaire Lucien Borne (local 305). Coût : 25\$/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.

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. »

Antoine de Saint-Exupéry

« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon. »

Henri Lewis

