

SEPTEMBRE 2024				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2  Fermé	3 13h30 - Café-Neurones	4 13h30 - Atelier de méditation en plein air (\$) <i>*À l'Entraide en cas de pluie</i>	5 13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham	6 13h - Club de marche Littoral de la rivière St-Charles (prévoir 2 billets d'autobus)
9 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Jeux de société et tricot	10 10h45 - Marche Nordique 13h30 - Café-Neurones	11 10h45 - Viactive 13h30 - Atelier de méditation en plein air (\$) <i>*À l'Entraide en cas de pluie</i>	12 11h45 - Dîner-Rencontre Le Faks suivi d'une promenade dans les environs	13 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Club de marche sur les Plaines d'Abraham où nous pourrons admirer l'élite mondiale du cyclisme lors du Grand prix cycliste de Québec
16 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	17 13h30 - Mini-conférence Pour vous et Par vous! 3 participantes nous parlent de leur pèlerinage de 6 jours fait cet été en Gaspésie!	18 10h45 - Viactive 13h30 - Café-Neurones	19 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	20 12h30 - Marche jusqu'au Festival de Magie de Québec (site de la Place d'Youville) suivi d'une promenade dans le Vieux-Québec 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg
23 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Cours de peinture (\$) 13h30 - Yoga adapté (\$)	24 10h45 - Marche Nordique 15h - Cours de danse en ligne pour débutant + et intermédiaire (\$)	25 9h30 SORTIE AU CAP-TOURMENTE Venez admirer les oies et vous promener dans les nombreux sentiers aménagés ! (\$)	26 9h - Début des inscriptions pour les activités du mois d'octobre 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	27 10h30 - Club de lecture 13h15 - Chorale Le petit chœur du Faubourg 13h30 - Jeux de société et tricot
30 10h45 - Viactive en virtuel 13h30 - Cours de peinture (\$) 13h30 - Yoga adapté (\$)	<p style="text-align: center;">Afin de bien entreprendre la rentrée, nous faisons un rappel sur l'importance de vous inscrire aux activités, d'effectuer vos paiements à l'avance et non le jour même de l'activité et de nous aviser en cas d'absence.</p> <p style="text-align: center;">Merci de votre bonne collaboration et bel automne !!</p>			

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

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

*Inscription obligatoire pour toutes les activités.

*Merci de nous aviser en cas d'absence.

Café-Neurones

Information	Le 3, 10 et 18 septembre, 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 13, 20 et 27 septembre, 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 lecture

Information	Le 27 septembre, 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 vendredi 6 septembre, 13h. Point de rendez-vous à 13h30 au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons l'autobus du RTC et nous irons marcher dans les sentiers longeant la rivière St-Charles.
Information	Le vendredi 13 septembre, 13h30. Point de rendez-vous à 13h30 au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous irons nous promener sur les Plaines et pourrons en même temps admirer l'élite mondiale du cyclisme lors du Grand prix cycliste de Québec qui se déroule entre autres, sur les Plaines d'Abraham.

Cours de danse en ligne « Débutant + et Intermédiaire »

Information	Les mardis, 15h à 16h. Centre Communautaire Lucien Borne (local 103). Session de 11 semaines : 24 septembre au 3 décembre. Coût : 65\$/session. <i>*Nous devons avoir un minimum de 10 participants afin que le cours débute.</i>
Description	Professeurs : Gaétane Pelchat et Jean-Marie Bédard. Diverses danses de groupe seront enseignées (samba, foxtrot, rumba, quick-step, etc). Une connaissance de base des pas est fortement recommandée, mais n'est pas obligatoire. Venez bouger, vous amuser et danser avec nous; plaisir garanti ! <i>*Des chaussures qui n'adhèrent pas au plancher sont recommandées.</i>

Cours de peinture acrylique

Information	Les lundis de 13h30 à 15h30. Session de 10 cours (23 sept. au 2 déc. excluant le 14 oct.). Entraide du Faubourg. Coût : 35\$/session. Le matériel est inclus. Cours donnés par Frida Franco, bénévole.
--------------------	---

Dîner-Rencontre au restaurant Le Faks

suivi d'une promenade dans les environs

Information	Le jeudi 12 septembre. 11h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque. Nous prendrons l'autobus 11 du RTC (prévoir 2 billets). 11h45 : heure de la réservation pour ceux qui souhaitent s'y rendre par eux-mêmes (Le Faks, 1308 rue Maguire). <i>*Inscription obligatoire et important d'aviser au moins 24hrs à l'avance en cas d'annulation.</i>
Description	Le prix pour les menus midi est d'environ 20\$ et inclut une soupe, un plat principal (2 choix de plats sont proposés) et café/thé. Sinon, une variété de plats à la carte sont aussi offerts et varient entre 17\$ et 27\$.

Jeux de société et tricot

Information	Le 9 et 27 septembre, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg.
Description	Venez jouer à différents jeux ou tricoter tout en socialisant en bonne compagnie! Tout plein de jeux sont mis à votre disposition (Scrabble, Skip Bo, Dames, cartes, Uno, Rummy, Tri-Omino, etc). Café/thé et collations servis; contribution volontaire.

Marche nordique

Information	Les mardis 10 et 24 septembre, 10h45 à 11h45. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande Allée Est. Gratuit. Possibilité d'acheter des bâtons pour 45\$.
Description	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

Information	Les 4 et 11 septembre, 13h30 à 14h30. Les ateliers se donneront au Kiosque Edwin Bélanger situé sur les Plaines d'Abraham. En cas de pluie importante, le cours aura lieu à l'Entraide du Faubourg. Coût : 10\$ pour les 2 séances.
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.

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30. Session de 12 semaines : du 19 septembre au 5 décembre. Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Coût : 20\$/session ou 2\$ lorsque vous venez en tant que remplaçant lors d'annulation.
Description	Il est important de savoir que nous ne sommes pas une ligue compétitive. Les équipes sont choisies par tirage au sort à chaque semaine et le nombre de joueurs par équipe fluctue selon le nombre de personnes présentes. Donc, si vous avez envie de jouer dans un esprit de camaraderie et en bonne compagnie, apportez vos boules et joignez-vous à nous! Un maximum de 16 personnes peuvent jouer, donc une liste d'attente sera mise en place pour les gens qui n'auront pas pu avoir leur place régulière. Ces gens seront donc appelés pour remplacer puisqu'il y a régulièrement des annulations.

Projet Pour et par vous

Information	Mardi 17 septembre, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; contribution volontaire.
Description	Diane De Chevigny, Marie-Françoise Lainé et Claudette Beaulieu viennent partager leur belle expérience de pèlerinage fait cet été en Gaspésie! Venez les écouter et échanger avec elles! Vous souhaiteriez nous partager un voyage, une passion, des connaissances? L'Entraide vous invite à venir donner une mini-conférence! Faites-nous le savoir!

Sortie à la réserve nationale de faune de Cap-Tourmente

Information	Le mercredi 25 septembre. Départ de l'Entraide à 9h30 et retour prévu à Québec vers 15h. Apportez votre lunch, nous pique-niquerons dans les aires réservées à cet effet (extérieur ou chauffé). Comme nous passerons une bonne partie de notre journée à l'extérieur, il est recommandé de porter des chaussures confortables et de prévoir des vêtements en conséquence. Coût : 18\$ (payable au plus tard le 20 septembre).
Description	La réserve nationale de faune de Cap-Tourmente offre des paysages contrastés, façonnés par la rencontre du fleuve, des grands marais côtiers, des plaines et des montagnes, et compte une multitude d'habitats qui abritent une grande diversité d'espèces animales et végétales. La réserve abrite plus de 180 espèces d'oiseaux, 30 espèces de mammifères, 22 types de peuplements forestiers et 700 espèces de plantes. Cette aire protégée est renommée pour le spectacle offert par les Grandes Oies des neiges qui se rassemblent par dizaines de milliers lors des migrations.

Viactive

Virtuel	Les lundis, 10h45 à 11h45. Nous vous enverrons le lien Zoom par courriel à la suite de votre inscription.
Présentiel	Les mercredis 11 et 18 septembre, 10h45 à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. <i>*Inscription obligatoire, car le nombre de places est limité.</i>
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 (16 septembre au 9 décembre, excluant le 14 octobre). Centre Communautaire Lucien Borne (local 305). Coût : 60\$/session.
Description	En nous servant d'accessoires de yoga (blocs, chaises), nous allons faire des mouvements et prendre 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. Cours donnés par Anne Duchesne.

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

« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter. » Mère Teresa

