

OCTOBRE 2026

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

www.entraide-faubourg.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 Psssst, avez-vous pensé renouveler votre adhésion à l'Entraide ? Si ce n'est pas fait, appelez-nous !			1 9h30 - MARCHE Agissons ensemble! dans le cadre de la journée nationale des aînés 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	2 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Café-Neurones 
5 10h - Cours de dessin (\$) 10h15 - Mise en forme (virtuel) 13h30 - Promenade jusqu'au Vieux-Port et pause-café !	6 10h15 - Mise en forme 13h30 - Café-Neurones	7 10h - Sortie au CANYON STE-ANNE (\$) (apportez votre lunch)	8 10h - Réponses à vos questions informatiques 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	9 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Atelier de discussion philosophique (\$) Thème : À quoi sert la culture?
12 FERMÉ Action de grâce	13  14h - Récital de chants classiques et chansons populaires avec Eva Ricci, voix et Maureen Frawley, piano	14 10h15 - Mise en forme 13h30 - Café-Neurones	15 11h - Atelier de danse : lâcher son fou par le mouvement ! (\$) 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	16 10h - Qi-Gong (\$) 12h - Dîner-Rencontre Chez Mai (\$)
19 10h - Cours de dessin (\$) 10h15 - Mise en forme (virtuel) 13h30 - Yoga adapté (\$) (début de la session)	20 13h30 - Petites quilles au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (\$) 	21 10h15 - Mise en forme 13h - Mobilisation régionale Communautaire à boutte	22 10h - Réponses à vos questions informatiques 11h - Atelier de danse : lâcher son fou par le mouvement ! (\$) 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	23 10h - Qi-Gong (\$) 13h - Cinéma Cartier (\$) (titre et heure à déterminer)
26 10h - Cours de dessin (\$) 10h15 - Mise en forme (virtuel) 13h30 - Yoga adapté (\$)	27 10h30 - Club de lecture 13h30 - Café-Neurones	28 10h15 - Mise en forme  4 à 6 d'HALLOWEEN ! Concours de déguisements, friandises, grignotines, danse et plaisir assuré! (\$)	29 9h - Début des inscriptions pour le mois de novembre 11h - Atelier de danse : lâcher son fou par le mouvement ! (\$) 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	30 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Les secrets de la cire d'abeilles : créer vos propres bougies artisanales !

Informations : Marie-Anne Bossé, responsable des loisirs.

Inscriptions : À partir du jeudi 24 septembre à 9h au 418-522-2179 option 1

Inscription obligatoire pour toutes les activités. Avis obligatoire en cas d'absence.

MARCHE Agissons ensemble du Mouvement HABITATS

Information	Jeudi 1 ^{er} octobre, 9h15 : rendez-vous au coin des rues Claire Fontaine et René-Lévesque. Nous nous rendrons au point de rassemblement : Parc de la Francophonie (758, Grande Allée Est). 10h : départ de la MARCHE (3 km).
Description	Le 1er octobre prochain, on va se rassembler, on va marcher, on va briller ! Pour la 6 ^e édition de la marche « Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés du Mouvement HABITATS », organisée par la Fondation AGES et Un et un font mille, on marchera dans 7 villes du Québec pour faire briller les forces des aînés et celles de tous ceux et celles qui, chaque jour, agissent pour leur mieux-être. Nous invitons tout le monde à porter un haut blanc pour créer un effet de masse. Le blanc symbolise l'unité et la solidarité.

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30 à Lucien Borne, local 203. Du 10 septembre au 10 décembre Session de 14 semaines. Coût 35\$/session.
Description	Nous ne sommes pas une ligue compétitive. Les équipes sont formées par tirage au sort chaque semaine selon le nombre de personnes présentes. Donc, si vous avez envie de jouer dans un esprit de camaraderie, c'est pour vous! Comme les places sont limitées , une liste d'attente est formée. Ainsi, lorsqu'un participant s'absente, les gens en attendant sont appelés pour venir remplacer (coût 4\$ à la semaine). Il est donc essentiel de nous appeler lorsque vous devez annuler.

Qi-Gong

Information	Les vendredis, 10h à 11h à l'Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines : du 25 septembre au 30 octobre. Coût 40 \$/session.
Description	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Professeure : Pascale Desbois.

Cours de dessin : du croquis d'observation à la composition d'une image originale

Information	Les lundis de 10h à 12h à l'Entraide du Faubourg et parfois à l'extérieur ou au musée (les détails seront déterminés avec la professeure en début de session). Du 21 septembre 16 novembre (excluant le 12 octobre). Session de 8 semaines. Coût 95 \$/session (matériel inclus).
Description	« Faire des croquis d'observation, c'est dessiner le monde autour de soi tel qu'on le voit, que ce soit la personne assise en face ou le verre d'eau sur la table. Ainsi, au crayon ou à l'aquarelle, et en peu de traits, on peut immortaliser un lieu, un moment, un visage... » - Aude Chaumaz (illustratrice et graphiste).

Café-Neurones	
Information	Le 2, 6, 14 et 27 octobre, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offerts; contribution volontaire.
Description	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives.

Mise en forme	
Virtuel	Les lundis de 10h15 à 11h15 (sauf le 12 octobre), en virtuel via Zoom. Gratuit.
Présentiel	Le 6. 14, 21, 28 octobre de 10h15 à 11h15 à l'Entraide. Gratuit. *En raison de la place limitée du local et du nombre parfois plus élevé d'inscriptions; nous vous demandons d'appeler le jour précédent le cours, afin de valider ou non votre place.
Description	Ces séances sont conçues pour faire bouger les personnes de 55 ans et plus et les aider à améliorer la force, l'endurance musculaire, la flexibilité et l'équilibre.

Promenade jusqu’au Vieux-Port de Québec et pause-café	
Information	Lundi 5 octobre, 13h30 : rendez-vous au coin des rues Turnbull et Grande-Allée.
Description	Nous marcherons jusqu’au Vieux-Port de Québec en admirant notre belle ville! Nous nous arrêterons ensuite pour une pause-café. Pour le retour, vous pourrez revenir à la marche ou prendre le RTC (prévoir un billet d’autobus).

Sortie au Canyon Ste-Anne!	
Information	Mercredi 7 octobre, 10h : départ de l'Entraide du Faubourg. Nous quitterons le site à 14h15, donc retour à l'Entraide vers 15h. Apportez votre lunch : possibilité de manger à l'extérieur ou dans une salle intérieure réservée pour nous. Il y a un petit restaurant/dépanneur sur place pour ceux qui souhaiteront s'acheter breuvage ou collations.
Description	Vivez l'expérience d'une randonnée pédestre au cœur d'un véritable canyon creusé dans le roc du Bouclier canadien depuis plus d'un milliard d'années. Sentiers balisés, chute de 74 mètres, ponts suspendus, belvédère et bien plus nous attendent. Possibilité de faire le Air Canyon au coût de 11\$+tx. Il est à noter que la majorité des frais de transport sont assumés par l'Entraide. Montant demandé : 20\$ (non remboursable en cas d'absence). À moins d'une entente particulière, le paiement doit se faire avant le 5 octobre à 12h00.

*Réponses à vos petites questions informatiques	
Information	Jeudis 8 et 22 octobre, 10h et 12h, à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Réservez votre bloc de 45 minutes avec un stagiaire de Croissance-Travail. Ceux-ci pourront répondre à vos petites questions concernant vos soucis informatiques. Apportez votre outil de travail : cellulaire, tablette ou portable. <i>*Actuellement complet, mais possibilité de s'inscrire sur la liste d'attente.</i>

Atelier philosophique	
Information	Vendredi 9 octobre, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. Coût : 7\$
Description	La Maison Philo offre, par le biais du partage et de l'échange d'idées, l'opportunité de se rassembler pour aborder des sujets fascinants. Cela permet de continuer à affiner ses compétences en réflexion et en pensée critique. Un défi stimulant : celui de penser par et pour soi-même, en explorant sa propre pensée et en la partageant. Thème : À quoi sert la culture?

PROMESSES... Récital de chants classiques et de chansons populaires avec Eva Ricci, voix et Maureen Frawley, piano	
Information	Mardi 13 octobre, 13h30 : rendez-vous coin des rues Grande-Allée et Turnbull. 14h : début du récital pour ceux qui s'y rendront directement. Endroit : Église Chalmers Wesley (rue Sainte-Ursule au sud de la rue St-Louis)
Description	AU PROGRAMME : Monteverdi, Giordani, Gluck, Lotti, Leonard Cohen, Leonard Bernstein, Adèle, Stefano Germanotta et Alec Benjamin/Alessia Cara et deux pièces pour piano de J.S. Bach et W.A. Mozart. Gratuit.

Atelier de danse : lâcher son fou par le mouvement!	
Information	Jeudis 15, 22, 29 octobre, 11h à 12h à l'Entraide du Faubourg. Session de 5 semaines (15 octobre au 12 novembre), coût 30\$/session.
Description	« À travers ces ateliers, nous utiliserons des éléments de la danse comme le rythme, l'espace, le temps, la posture, les gestes, etc. pour découvrir de nouvelles façons de bouger et d'être, pour apprendre et faire aller sa créativité ! Nous ferons des explorations de toutes sortes sur de la musique, parfois avec des accessoires comme des foulards, et élargirons nos possibilités de mouvement, le tout, au rythme et à la manière de chaque personne ! » Professeure : Camille Lainesse-Morin, Danse-thérapeute

Dîner-rencontre Chez Mai	
Information	Vendredi 16 octobre, au restaurant Chez Mai (Plaza Laval, 2750 chemin Ste-Foy) 11h15 : départ de l'Entraide où nous irons prendre le 807. 12h : heure de la réservation pour ceux qui s'y rendent directement.
Description	Chez Mai, on retrouve un concept de cuisine saine, de goûts vietnamiens authentiques et raffinés, ainsi que de succulents plats thaïlandais. Les prix des menu-midis varient entre 16\$ et 23\$ (+ taxes et pourboire).

Yoga adapté	
Information	Les lundis de 13h30 à 14h30 au Centre communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 9 semaines : du 19 octobre au 14 décembre. Coût 50 \$/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 déroule dans une atmosphère de calme joyeux, propice à la détente et à la présence à soi. Professeure : Anne Duchesne.

Petites quilles	
Information	Mardi 20 octobre, 13h : rendez-vous au coin des rues Claire Fontaine et René-Lévesque où nous prendrons le 801 du RTC. 13h30 : début des parties.
Description	Les parties se déroulent au Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). Venez bouger tout en vous amusant! Coût : 5\$ pour 3 parties.

Mobilisation régionale du Communautaire à Boutte	
Information	Mercredi 21 octobre, 13h à l’Entraide du Faubourg.
Description	Joignez-vous à nous pour une manifestation avec des organismes communautaires de toute la Capitale-Nationale. Après les élections, c’est le moment de rappeler au nouveau gouvernement que les besoins des organismes communautaires sont toujours présents. Note : les détails exacts ne sont pas encore déterminés. Inscrivez-vous rapidement pour être tenus au courant.

Cinéma Cartier	
Information	Vendredi 23 octobre, vers 13h : <i>l’heure exacte de la projection et le titre du film seront connus au plus tard le 21 septembre ; appelez-nous pour vous informer.</i> Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$.
Description	Après la projection, pour ceux qui le souhaitent, nous irons prendre un café afin d’échanger sur le film ou tout simplement discuter en bonne compagnie!

Club de lecture	
Information	Mardi 27 octobre, 10h30 à l’Entraide du Faubourg. Café/thé et collations sont servis; contribution volontaire.
Description	Une fois par mois, nous nous rencontrons pour échanger à propos d’un livre que nous avons préalablement ciblé le mois précédent. Discussions légères ou sérieuses, rires, anecdotes, coups de cœur ou non sont au rendez-vous!

4 à 6 d’Halloween!	
Information	Mercredi 28 octobre, 16h, à l’Entraide du Faubourg.
Description	Dans une formule 4 à 6, nous fêterons l’Halloween! De petites bouchées, des friandises et un punch festif vous seront offerts. Venez fêter et danser avec nous! Des prix de présences et un concours de déguisements auront lieu au cours de la soirée; impressionnez-nous! Coût : 5\$

Les secrets de la cire d’abeille : créer vos propres bougies artisanales	
Information	Vendredi 30 octobre, 13h30 à l’Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	La Caisse Desjardins de Québec vous invite à un atelier créatif avec un-e apiculteur·trice Alvéole. Plongez dans l’histoire fascinante de ce savoir-faire centenaire et repartez avec votre propre paire de bougies que vous aurez créées à la main, dans la plus pure tradition.