
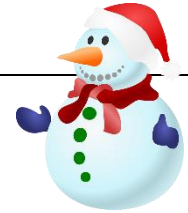



JANVIER 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><i>Toute l'équipe de l'Entraide du Faubourg vous souhaite une magnifique année 2025 remplie d'amour, de santé et de petits moments de bonheur!</i></p>				
	<p>7</p> <p>9h - Début des inscriptions pour les activités de janvier</p>	<p>8</p> <p>10h15 - Viactive</p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>9</p> <p>13h30 - Jeux de société</p>	<p>10</p> <p></p> <p>13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham</p>
<p>13</p> <p>10h30 - Viactive en virtuel</p> <p>13h - Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)</p>	<p>14</p> <p>14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)</p> <p>15h - « Petites questions informatiques; bloc de 20 minutes individuel ». *Actuellement complet</p>	<p>15</p> <p>10h15 - Viactive</p> <p>13h Sortie au cinéma Cartier (heure et titre du film à déterminer)</p>	<p>16</p> <p></p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>17</p> <p>11h - Méditation</p> <p>13h30 Conférence éducative sur la nutrition pour les personnes de 55 ans et plus</p>
<p>20</p> <p>10h30 - Viactive en virtuel</p> <p>13h30 - Marche nordique</p>	<p>21</p> <p>10h30 - Club de lecture</p> <p>14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)</p>	<p>22</p> <p>10h15 - Viactive</p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>23</p> <p>11h45 - Dîner-rencontre Restaurant Le Blaxton</p>	<p>24</p> <p>11h - Méditation</p> <p>13h15 - Chorale</p> <p>13h30 - Pétanque d'intérieur (\$) Début de la session...nouvelles inscriptions obligatoires.</p>
<p>27</p> <p>10h30 - Viactive en virtuel</p> <p></p> <p>13h - Petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)</p>	<p>28</p> <p>9h - Début des inscriptions pour le mois de février</p> <p>14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)</p>	<p>29</p> <p>10h15 - Viactive</p> <p>13h30 Séance d'information donné par le B.A.I.L. « Tout ce qu'il faut savoir sur les augmentations de loyer »</p>	<p>30</p> <p>13h30 - Café-Neurones</p>	<p>31</p> <p>11h - Méditation</p> <p>13h15 - Chorale</p> <p>13h30 - Pétanque d'intérieur (\$) Début de la session...nouvelles inscriptions obligatoires.</p>

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

INSCRIPTIONS : À partir du 7 janvier 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 8, 16, 22 et 30 janvier, 13h30 à 15h30 à l'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	Mercredi 15 janvier dans les <i>environs de 13h</i> : l'heure exacte de la projection et le titre du film seront déterminés au plus tard le 10 janvier Endroit : Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$. Nous irons prendre un café par la suite pour ceux et celles qui souhaiteraient échanger sur le film ou tout simplement discuter en bonne compagnie!
--------------------	--

Club de lecture

Information	Le mardi 21 janvier, 10h30 à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations servis; contribution volontaire. Roman choisi : <i>Les ombres filantes</i> de l'auteur Christian Guay-Poliquin.
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 10 janvier, 13h30 : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Destination : Parc des Plaines d'Abraham. La durée des marches est d'environ 90 minutes et le niveau est plutôt récréatif.
--------------------	--

Conférence éducative sur la nutrition pour les personnes de 55 ans et plus

Information	Le vendredi 17 janvier, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Des étudiantes en nutrition à l'université Laval viendront nous donner de l'information, des conseils et des trucs par rapport à l'alimentation et le vieillissement.

Cours de danse en ligne « Débutant + et Intermédiaire »

Information	Les mardis, 14h45 à 15h45. Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 12 cours (14 janvier au 1 avril). Coût : 70\$/session. Nouvelle session donc inscription obligatoire.
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>

Diner-rencontre au Blaxton

Information	Le jeudi 23 janvier, 11h45. Restaurant Blaxton : 1179 Av. Cartier
Description	Menu-midi disponible (inclus soupe, plat principal et café/thé). Prix variants entre 21\$ et 26\$.

Jeux de société

Information	Le 9 janvier, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg.
Description	Venez jouer à différents jeux 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	Le lundi 20 janvier, 13h30 à 14h30. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande Allée Est. Gratuit. Possibilité d'acheter des bâtons via l'Entraide pour 45\$.
Description	La marche nordique est un sport en plein air, d'endurance et d'aérobie qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche, entrecoupée par des séries d'exercices physiques.

Méditation

Information	Les vendredis, 11h à 12h, à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines, du 17 janvier au 14 mars. Coût : 40\$.
Description	La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et bien plus! Cours données par Maude Villeneuve.

Pétanque d'intérieur

Information	Les vendredis, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 12 semaines (23 janvier au 4 avril). Coût : 24\$/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 formées par tirage au sort à chaque semaine selon le nombre de personnes présentes. Donc, si vous avez envie de jouer dans un esprit de camaraderie et en bonne compagnie, c'est pour vous! Un maximum de 16 personnes peut jouer, donc une liste d'attente est mise en place pour les gens qui n'auront pas pu avoir leur place régulière. Ces gens seront appelés pour remplacer puisqu'il y a régulièrement des absents.

Petites quilles

Information	Les lundis 13 et 27 janvier. 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 bouger et vous amuser! Coût : 5\$ pour 3 parties.
--------------------	--

« Réponses à vos petites questions informatiques »

Information	Le mardi 14 janvier, 15h à 16h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit. Complet , possibilité de mettre votre nom sur la liste d'attente.
Description	Réservez votre bloc de 20 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.

Séance d'information
sur les droits des locataires, donnée par le B.A.I.L.

Information	Le mercredi 29 janvier, 13h30 à 15h, à l'Entraide du Faubourg. Gratuit
Description	Un intervenant de l'organisme le B.A.I.L. (Bureau d'Animation et Information Logement du Québec métropolitain), viendra vous informer des droits des locataires face aux augmentations de loyers et pourra répondre à vos questions.

Viactive

Virtuel	Les lundis, 10h30 à 11h30. Par Zoom.
Présentiel	Les mercredis, 10h15 à 11h15 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.

