





<b>FÉVRIER 2025</b>				
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>3</b>  10h30 - Viactive en virtuel  13h30 - Jeux de société et tricot	<b>4</b>   14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>5</b>  10h15 - Viactive  13h30 <b>Café-Neurones</b>	<b>6</b> <b>13h - Promenade dans le Vieux-Québec</b> (Effigie obligatoire pour ceux qui voudront aller sur les sites du Carnaval, mais pas exigée pour venir seulement se balader) <b>14h45 - arrêt au restaurant Les 3 Brasseurs</b> sur Grande-Allée afin de se réchauffer et socialiser autour d'un bon breuvage!	<b>7</b>  11h - Méditation (\$)  13h15 - Chorale  13h30 <b>Pétanque intérieur (\$)</b>
<b>10</b>  10h30 - Viactive en virtuel  13h - Départ pour les petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$)	<b>11</b> 10h30 - Atelier d'Origami St-Valentin   14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>12</b>  10h15 - Viactive  13h30 - Café rencontre « La vie, la mort » Atelier animé par 2 intervenantes de Deuil-Jeunesse	<b>13</b>    13h30 - Café-Neurones	<b>14</b>  11h - Méditation (\$)  13h15 - Chorale  13h30 - Pétanque intérieur (\$)
<b>17</b> 10h30 - Viactive en virtuel  13h30 - Atelier d'écriture (\$) 15h - « Réponses à vos petites questions informatiques » Réservez votre bloc de 25 minutes!	<b>18</b> <b>11h50 - Dîner-Rencontre au restaurant Le Parmesan</b> (Ne pas arriver plus tôt puisque le restaurant ne sera pas ouvert) 14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>19</b>  10h15 - Viactive  13h30 <b>Café-Neurones</b> 	<b>20</b>  13h30 - Atelier d'information « Où et quand consulter pour un problème de santé (CLSC, urgence, sans-rdv, pharmacie)? »	<b>21</b>  11h - Méditation (\$)  13h15 - Chorale  13h30 - Pétanque intérieur (\$)
<b>24</b>  13h - Départ pour les petites quilles au centre communautaire Jean Guy-Drolet (\$) 13h30 - Atelier d'écriture (\$)	<b>25</b>  10h30 - Club de lecture  14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>26</b> 9h - Début des inscriptions pour le mois de mars 10h15 - Viactive  13h - Marche et activités sur le site des sports d'hiver du Parc de la Pointe-aux-Lièvres	<b>27</b>  13h30 Atelier créatif : « Prendre soin de soi et des autres »	<b>28</b>  11h - Méditation (\$)  13h15 - Chorale  13h30 - Pétanque intérieur (\$)

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

**INSCRIPTIONS** : À partir du 28 janvier 2025 au 418-522-2179 ou 418-524-0851

**\*Inscription obligatoire pour toutes les activités. \*Merci de nous aviser en cas d'absence.**

### Atelier créatif : « Prendre soin de soi et des autres »

<b>Information</b>	Le jeudi 27 février, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Session de 2 rencontres (une en février et une deuxième en avril). <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Deux agentes de développement viendront vous présenter le réseau des Éclaireurs et animeront un atelier créatif au sujet de la bienveillance au sein de notre communauté, de la santé mentale positive et du bien-être en général.

### Atelier d'écriture

<b>Information</b>	Les lundis, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (17 février au 7 avril). <b>Coût : 55\$ pour la session.</b>
<b>Description</b>	Par une approche ludique et sensible, ces ateliers offrent aux participants et participantes différentes manières de plonger dans l'écriture. Jeux, exercices, découvertes, plusieurs avenues sont employées afin de répondre à un large éventail d'envies et de besoins. Le matériel requis se résume souvent à du papier et des crayons, et tant les personnes ayant une pratique régulière que les novices peuvent profiter de ces activités. Atelier donné par Shana Plante-Paquette.

### Atelier d'information

#### « Où et quand consulter pour un problème de santé »

<b>Information</b>	Le jeudi 20 février, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Le comité SPOT-Université Laval propose des ateliers d'éducation populaire à la santé qui sont présentés gratuitement dans différents milieux communautaires de la ville de Québec par des étudiants de programmes universitaires en santé et services sociaux.

### Café-Neurones

<b>Information</b>	Le 5, 13 et 19 février, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations sont offerts; <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.

### Café-Rencontre « La vie, la mort »

<b>Information</b>	Le mercredi 12 février, 13h30 à 15h15- à l'Entraide du Faubourg. Maximum de 15 participants. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Au Café Rencontre, les participant.e.s seront invité.e.s à explorer sans tabou des thématiques telles que les différents types de décès, la peur de mourir, les désirs concernant sa propre fin de vie, les rites funéraires, les croyances et bien d'autres sujets connexes. Ces rencontres offriront un espace sécuritaire et inclusif où chaque personne sera libre d'exprimer ses pensées, ses émotions et ses questions, sans jugement. Deux intervenantes de Deuil-Jeunesse seront présentes afin d'animer les échanges d'une durée d'une heure trente à deux heures. <u>Trois rencontres avec différentes thématiques auront lieu :</u> -1re rencontre (12 février) : Maladie, fin de vie et proche aidance. -2e rencontre (12 mars) : Mort et rites funéraires. -3e rencontre (16 avril) : Deuil et héritage.

### 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 mardi 25 février, 10h30 à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations sont 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 le mois précédent. Discussions légères ou sérieuses, rires, anecdotes, coups de cœur ou non sont au rendez-vous!

### Cours de danse en ligne « Débutant + et Intermédiaire »

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

<b>Information</b>	Le mardi 18 février. Adresse : 38 rue St-Louis, dans le Vieux-Québec *11h20 : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque pour ceux qui voudraient s'y rendre à pied. <b>*11h50 pour ceux qui s'y rendent directement : ne pas arriver plus tôt puisque le restaurant ne sera pas ouvert.</b>
<b>Description</b>	Menu-midi disponible (soupe, plat principal et café/thé). Prix variants de 22\$ à 25\$.

### Jeux de société et tricot

<b>Information</b>	Le lundi 3 février, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg.
<b>Description</b>	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, jeu de dames, cartes, Uno, Rummy, Tri-Omino, etc). Café/thé et collations sont offerts; <b>contribution volontaire.</b>

### Marche et activités d'hiver au Parc de la Pointe-aux-Lièvres

<b>Information</b>	Mercredi 26 février, 13h : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre, nous prendrons l'autobus du RTC, donc prévoir 2 billets. Nous irons nous balader dans les sentiers du site et vous aurez la possibilité de louer de l'équipement si vous le souhaitez : patins (8 \$ / heure), chambre à air pour la glissade (5 \$ / heure), ski de fond (11,50 \$ pour 2 heures).
<b>Description</b>	Le parc de la Pointe-aux-Lièvres est un parc de Québec situé au bord de la rivière Saint-Charles dans le quartier Saint-Roch. Le parc est accessible en toute saison et permet promenade et détente grâce à ses sentiers et son réseau cyclable. On y trouve un pavillon multifonctionnel.

### Méditation

<b>Information</b>	Les vendredis, 11h à 12h, à l'Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (31 janvier au 14 mars). <b>Coût : 30\$.</b> Places encore disponibles.
<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.

### Marche dans le Vieux-Québec suivi d'un arrêt au restaurant Les 3 Brasseurs

<b>Information</b>	Le jeudi 6 février. 13h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Nous irons nous promener dans le Vieux-Québec. * L'effigie est obligatoire pour ceux qui voudront aller sur les sites du Carnaval, mais n'est pas nécessaire pour venir se balader à l'extérieur des sites et simplement s'imprégner de l'ambiance carnavalesque. 14h45 : pour ceux qui le souhaiteront, nous irons au restaurant Les 3 Brasseurs (560 Grande-Allée Est) afin de se réchauffer et socialiser autour d'un bon breuvage!
<b>Description</b>	* Le Carnaval de Québec se tient du 7 au 16 février 2025. À titre informatif, le coût de l'effigie est de 39\$+taxes pour ceux qui voudraient profiter des tonnes d'activités qui se déroulent tout au long du Carnaval.

### Pétanque intérieur

<b>Information</b>	Les vendredis, 13h30 à 15h30 au Centre communautaire Lucien-Borne (local 203). Session de 12 semaines (23 janvier au 4 avril). <b>Coût : 24\$/session ou 2\$ lorsque vous venez en tant que remplaçant lors d'annulation.</b>
<b>Description</b>	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

<b>Information</b>	Les lundis 10 et 24 février. 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! <b>Coût : 5\$ pour 3 parties.</b>
--------------------	--

### « Réponses à vos petites questions informatiques »

<b>Information</b>	Le lundi 17 février, 15h à 16h30 à l'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.

### Viactive

<b>Virtuel</b>	Les lundis, 10h30 à 11h30 (sauf le 24 février), par Zoom.
<b>Présentiel</b>	Les mercredis, 10h15 à 11h15 à l'Entraide du Faubourg. Session de 10 semaines (8 janvier au 12 mars). <i>*Inscription obligatoire, car le nombre de places est limité.</i>
<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>