






**MARS 2025**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>3</b> 10h30 - Viactive en virtuel  13h - Atelier d'écriture (\$) <span style="color: orange;">13h</span> 13h30 - Marche au Bois de Coulonge <span style="color: blue;">13h30</span>	<b>4</b>  14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>5</b> 10h15 - Viactive  13h30 - Café-Neurones <span style="color: green;">13h30</span>	<b>6</b>  13h30 - Jeux de société et tricot <span style="color: green;">13h30</span>	<b>7</b> 11h - Méditation (\$) <span style="color: grey;">11h</span> 13h15 - Chorale <span style="color: grey;">13h15</span> 13h30 - Pétanque intérieur (\$) <span style="color: orange;">13h30</span>
<b>10</b> 13h - Départ pour les petites quilles <span style="color: pink;">13h</span> Centre Jean Guy-Drolet (\$) <span style="color: pink;">Centre</span> 13h - Atelier d'écriture (\$) <span style="color: orange;">13h</span> 15h - Réponses à vos questions informatiques! (complet) <span style="color: grey;">15h</span>	<b>11</b>  14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>12</b> 10h15 - Viactive  13h30 – Café-rencontre « Morts et rites funéraires » animé par Deuil-Jeunesse <span style="color: red;">13h30</span>	<b>13</b>  13h30 - Café-Neurones <span style="color: green;">13h30</span>	<b>14</b>  13h15 - Chorale <span style="color: grey;">13h15</span> 13h30 - Pétanque intérieur (\$) <span style="color: orange;">13h30</span>
 <b>17</b> 10h30 - Viactive en virtuel 13h - Atelier d'écriture (\$) <span style="color: orange;">13h</span> 17h15 - Souper-Rencontre Restaurant St-Hubert <span style="color: purple;">17h15</span> 20h - Carmina Burana au Grand Théâtre (pour ceux et celles qui ont déjà acheté leur billet) <span style="color: purple;">20h</span>	<b>18</b>  14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>19</b>  13h30 - Café-Neurones <span style="color: green;">13h30</span>	<b>20</b> <span style="background-color: yellow;">Service d'autobus gratuit vers l'épicerie (Place Fleur de Lys). *Voir détails au bas de la page.</span> 11h45 Dîner d'anniversaire (pour les fêtes de janvier, février et mars). Sur invitation seulement.	<b>21</b>  13h15 - Chorale <span style="color: grey;">13h15</span> 13h30 - Pétanque intérieur (\$) <span style="color: orange;">13h30</span>
<b>24</b> 10h30 - Viactive en virtuel  13h - Départ pour les petites quilles <span style="color: pink;">13h</span> Centre Jean Guy-Drolet (\$) <span style="color: pink;">Centre</span>	<b>25</b> 10h30 - Club de lecture <span style="color: purple;">10h30</span> 13h - Atelier éducatif « Douleurs articulaires » <span style="color: red;">13h</span> 14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant+ (\$)	<b>26</b> <span style="background-color: yellow;">9h - Début des inscriptions pour le mois avril</span> 10h et 11h - Viactive (nouvelle session)  13h30 - Café-Neurones <span style="color: green;">13h30</span>	<b>27</b>  10h45 Cabane à sucre Érablière chemin du Roy (\$)	<b>28</b> 10h - Qi-Gong (\$) <span style="color: grey;">10h</span> 13h15 - Chorale <span style="color: grey;">13h15</span> 13h30 - Pétanque intérieur (\$) <span style="color: orange;">13h30</span>
<b>31</b> 10h30 - Viactive en virtuel 13h - Atelier d'écriture (\$) <span style="color: orange;">13h</span> 13h30 - Marche Vieux-Québec et quartier Champlain <span style="color: blue;">13h30</span>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p><b>*Service d'Autobus gratuit vers l'épicerie pour les personnes de 65 ans et plus.</b></p> <p>Tous les 3 semaines, un autobus jaune fait 6 arrêts pour ensuite vous amener à Place Fleur de Lys (Maxi, Dollorama, Walmart, et plus).</p> <p>Arrêts : 9h : 250 des Franciscains, 9h05 : 990 et 1158 Bourlamaque, <b>9h15 : 369 rue St-Jean (Entraide du Faubourg)</b>, 9h20 : 920 Claire-Fontaine, 9h25 : 1160 Claire-Fontaine, Départ pour le retour vers 12h.</p> <p>Pour toutes questions : 418-522-2179 (inscription obligatoire)</p> </div> </div>			

**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 d'écriture

<b>Information</b>	Les lundis, 13h à 14h30 à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (24 février au 28 avril, excluant les 24 mars et 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 autant les personnes ayant une pratique régulière que les novices peuvent profiter de ces activités. Atelier animé par Shana Plante-Paquette.

### Atelier éducatif « Douleurs articulaires »

<b>Information</b>	Le mardi 25 mars, 13h à 14h30 à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Le comité SPOT-Université Laval propose des ateliers d'éducation populaire donnés par des étudiants de programmes universitaires en santé et services sociaux. <b>Description</b> : de nombreuses personnes vivent avec de la douleur aux articulations. Pour eux, il est de plus en plus difficile de faire toutes les activités de la vie quotidienne. Si c'est votre cas, joignez-vous à nous pour en apprendre davantage sur ses douleurs, mieux les comprendre et obtenir des astuces pour les soulager.

### Café-Neurones

<b>Information</b>	Le 5, 13, 19 et 26 mars, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations 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 « Mort et rites funéraires »

<b>Information</b>	Le mercredi 12 mars, 13h30 à 15h15 à l'Entraide du Faubourg. Maximum de 15 participants. Café/thé et collations offerts. <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.

### Chorale

<b>Information</b>	Les vendredis, 13h15 à 14h30 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 dans le plaisir ! Nous vous proposons un répertoire francophone classique et populaire.

### Club de lecture

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

### Jeux de société et tricot

<b>Information</b>	Le jeudi 6 mars, 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, Dames, cartes, Uno, Rummy, Tri-Omino, etc). Café/thé et collations offerts; <b>contribution volontaire.</b>

### Club de marche

<b>Information</b>	13h30 : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. 3 mars : destination Parc du Bois de Coulonge; nous prendrons l'autobus du RTC, donc prévoir 2 billets. 31 mars : destination Vieux-Québec et quartier Champlain.
<b>Description</b>	La durée des marches est d'environ 90 minutes. Nous ne sommes pas un club sportif qui mise sur la performance, mais plutôt un groupe qui souhaite bouger et contempler de beaux parcs et beaux endroits de notre ville.

### 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>

### Dîner d'anniversaire (fêtés du mois de janvier, février et mars)

<b>Information</b>	Le 20 mars, 11h45 à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	4 fois par année, nous organisons un dîner d'anniversaire à l'Entraide du Faubourg pour souligner les fêtés des 3 derniers mois. En effet, 25 personnes seront invitées à venir dîner, s'amuser, placoter et se faire gâter! Ce mois-ci, nous soulignerons les anniversaires de janvier, février et mars.

### Méditation

<b>Information</b>	Le 7 mars, 11h à 12h, à l'Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (31 janvier au 7 mars). <b>Coût : 40\$.</b>
<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 données par Maude Villeneuve.

### 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 mars. 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>
--------------------	--

### Qi-Gong

<b>Information</b>	Les vendredis 10h à 11h à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (du 28 mars au 23 mai, excluant le 18 avril). Un minimum de 8 participants est nécessaire pour le démarrage de la session. <b>Coût : 50\$/session.</b>
<b>Description</b>	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

### « Réponses à vos petites questions informatiques »

<b>Information</b>	Le lundi 10 mars, 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. L'activité affiche actuellement « complet », mais il est possible de mettre votre nom sur la liste d'attente.

### Sortie à l'érablière Chemin du Roy

<b>Information</b>	Départ de l'Entraide du Faubourg à 10h45 et retour en autobus prévu vers 14h45, donc arrivée à l'Entraide vers 15h30. Lieu : 237, chemin du Lac, St-Augustin-de-Desmaures, <b>Coût : 45\$ pour le repas; les frais de transport sont assumés par l'Entraide du Faubourg. Payable avant le 21 mars.</b>
<b>Description</b>	Venez vous amuser, vous remplir la panse, profiter de la nature et danser au son de la musique de 2 chansonniers durant le repas! Un copieux repas vous sera servi à la table sans oublier la traditionnelle tire sur la neige après le repas!

### Souper-rencontre au restaurant St-Hubert + concert au Grand Théâtre

<b>Information</b>	Le lundi 17 mars. 17h15. Adresse : 693 Grande-Allée Est.
<b>Description</b>	17h15 : rendez-vous au <b>restaurant St-Hubert</b> sur la Grande-Allée. - Vous pouvez venir seulement souper au restaurant. - Pour ceux qui viennent souper et qui ont acheté un billet pour le concert de Carmina Burana au Grand Théâtre à 20h, nous partirons directement du restaurant après le souper et nous y rendrons à pied (marche d'environ 600m). L'Orchestre symphonique du Conservatoire de musique de Québec célébrera son 80e anniversaire avec les emblématiques <b>Carmina Burana de Carl Orff</b> , une œuvre phare du répertoire symphonique et choral du XXe siècle. - Pour les gens qui ne viennent pas au restaurant, nous nous rejoignons à l'intérieur à l'entrée situé du côté René-Lévesque à 19h40, nous vous y remettrons vos billets.

### Viactive

<b>Virtuel</b>	Les lundis (sauf le 10 mars), 10h30 à 11h30. Par Zoom.
<b>Présentiel</b>	À partir du 26 mars, il y aura 2 cours les mercred; 10h à 10h50 et 11h à 11h50 à l'Entraide du Faubourg. Session de 12 semaines (26 mars au 11 juin).
<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>