




Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<h2>AVRIL 2025</h2>	1 14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant + (\$)	2 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-Neurones	3 10h - « Réponses à vos questions informatiques » Réservez votre bloc de 30 minutes! (Donné par des stagiaires de Croissance-Travail) 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	4 10h - Qi-Gong (\$) 13h15 - Chorale 
7 <i>**Viative en virtuel reportée au jeudi 10 avril</i> 13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham	8 13h Sortie au Cinéma Cartier (7\$) <i>(Heure et titre du film à déterminer)</i>	9 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-Neurones	10 Service d'autobus gratuit vers l'épicerie. *Voir détails ci-bas. <i>**10h30 - Viactive en virtuel</i> 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	11 10h - Qi-Gong (\$) 13h - Sortie au Salon du livre de Québec (5\$) 13h15 - Chorale
14 10h30 - Viactive en virtuel 13h - Atelier d'Écriture (\$) 13h - Départ pour les petites quilles centre communautaire Jean Guy- Drolet (5\$)	15 14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant (\$) (Début de la nouvelle session)	16 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-rencontre « Deuil et héritage » Animé par Deuil-Jeunesse	17 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	18  Congé de Pâques
 Congé de Pâques	22 10h30 - Club de lecture 14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant + (\$)	23 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 14h - Visite Guidée Le Diamant (\$)	24 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	25 10h - Qi-Gong (\$) 12h - Dîner-rencontre Restaurant Maison Livernois (\$) Suivi d'une marche dans le Vieux- Québec 13h15 - Chorale
28 10h30 - Viactive en virtuel 13h - Atelier d'Écriture (dernier) 13h30 Cours de linogravure et plus (\$) (Début de la session) 13h30 - Yoga adapté (\$) (Début de la session)	29 9h - Début des inscriptions pour le mois de mai 14h45 - Danse en ligne Intermédiaire et débutant + (\$)	30 10h - Viactive groupe 1 11h - Viactive groupe 2 13h30 - Café-Neurones	*Service d'Autobus gratuit pour les personnes de 65 ans et plus. Un autobus jaune fait 6 arrêts pour ensuite vous amener à Place Fleur de Lys (Maxi, Dollarama, Walmart, et plus). Arrêts : 9h : 250 des Franciscains, 9h05 : 990 et 1158 Bourlamaque, 9h15 : 369 rue St-Jean (Entraide du Faubourg) , 9h20 : 920 Claire-Fontaine, 9h25 : 1160 Claire-Fontaine, Départ pour le retour vers 12h. Pour toute question : 418-522-2179 (inscription obligatoire).	

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

INSCRIPTIONS : À partir du 29 avril 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

Information	Les lundis, 13h à 14h30 à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (24 février au 28 avril, <i>excluant les 24 mars et 7 avril</i>). Coût : 55\$ pour la session.
Description	Par une approche ludique et sensible, ces ateliers offrent aux participants 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. Autant les personnes ayant une pratique régulière que les novices peuvent profiter de ces activités. Atelier animé par Shana Plante-Paquette.

Café-Neurones

Information	Le 2, 9 et 30 avril de 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.

Café-Rencontre « Mort et Héritage »

Information	Mercredi 16 avril, 13h30 à 15h15 à l'Entraide du Faubourg. Maximum de 15 participants. Café/thé et collations offerts. Gratuit.
Description	Au Café-Rencontre, les participants sont invités 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 chacun sera libre d'exprimer ses pensées, ses émotions et ses questions. Animé par 2 intervenantes de Deuil-Jeunesse.

Chorale

Information	Les vendredis, 13h15 à 14h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	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 ! Répertoire francophone classique et populaire.

Cinéma Cartier

Information	Mardi 8 avril vers 13h : <i>l'heure exacte de la projection et le titre du film seront connus au plus tard le 4 avril</i> . Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$. Par la suite, 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 22 avril, 10h30 à 11h45 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 le mois précédent. Discussions légères ou sérieuses, rires, anecdotes, coups de cœur ou non sont au rendez-vous!

Club de marche

Information	Lundi 7 avril, 13h30. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Destination Plaines d'Abraham!
Description	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 de beaux endroits de notre ville.

Cours de danse en ligne « Débutant + et Intermédiaire »

Information	Les mardis, 14h45 à 15h45. Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Une nouvelle session de 10 semaines débute le 15 avril et se termine le 10 juin. Coût : 65\$/session.
Description	Professeurs : Gaétane Pelchat et Jean-Marie Bédard. Diverses danses de groupe sont 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 !

Cours de linogravure et autres médiums

Information	Les lundis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (du 28 avril au 23 juin, excluant 19 mai). Coût : 90\$ pour 8 cours de 2 heures.
Description	Dans ce cours, les techniques de l'estampe, notamment les monotypes et la linogravure seront explorés ainsi que le dessin, le pastel, l'encre et l'aquarelle. Le monotype se rapproche beaucoup de la peinture, on utilise grosso modo les mêmes outils et techniques. On peint sur une plaque de plexi et on imprime ensuite l'image peinte sur du papier. Une autre technique consiste à mettre de l'encre avec un rouleau sur la surface de la plaque et de poser dessus un papier sur lequel on va dessiner notre image. En linogravure , nous allons travailler avec la technique du "bois perdu" qui permet d'imprimer en plusieurs passages couleurs en se servant toujours de la même plaque (on imprime d'abord les teintes les plus claires pour surimprimer ensuite les tons les plus foncés). Cours donnés par Sarah Arnal

Dîner-Rencontre au restaurant Maison Livernois Suivi d'une promenade dans le Vieux-Québec

Information	Vendredi 25 avril. 11h15 : départ de l'Entraide pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 12h : heure de la réservation. Coordonnées : Maison Livernois, 1200 rue St-Jean.
Description	Le coût du menu-midi varie entre 16\$ et 20\$ (inclut une entrée et un plat principal). Après le repas, une promenade dans les rues du Vieux-Québec est prévue pour ceux et celles qui souhaiteront digérer et contempler notre belle ville!

Petites quilles

Information	Lundi 14 avril. 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. Endroit : Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). Venez bouger et vous amuser! Coût : 5\$ pour 3 parties.
--------------------	--

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 12 semaines (3 avril au 19 juin). Coût : 25\$/session ou 2\$ lorsque vous venez en tant que remplaçant lors d'annulation.
Description	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.

Qi-Gong

Information	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 7 semaines (du 28 mars au 23 mai, excluant le 18 avril). Coût : 45\$/session. <i>Un minimum de 8 participants est nécessaire pour le démarrage de la session.</i>
Description	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 »

Information	Jeudi 3 avril, 10h à 12h à l'Entraide du Faubourg.
Description	Réservez votre bloc de 30 minutes avec deux stagiaires de Croissance-Travail. Ceux-ci pourront répondre à vos petites questions concernant vos soucis informatiques. Apportez votre outil de travail, soit votre cellulaire, tablette ou portable. Inscriptions obligatoires. Gratuit.

Sortie au Salon international du livre de Québec

Information	Vendredi 11 avril, 13h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Nous marcherons jusqu'au Centre des Congrès de Québec (1 km).
Description	Le Salon international du livre de Québec est un rendez-vous littéraire annuel à ne pas manquer qui se tiendra du 9 au 13 avril 2025. Coût : 5\$.

Viactive

Virtuel	Les lundis 10h30 à 11h30. Par Zoom. Le cours du lundi 7 avril est déplacé au jeudi 10 avril.
Présentiel	À partir du 26 mars, il y aura 2 cours les mercredis : 10h à 10h50 et 11h à 11h50 à l'Entraide du Faubourg. Session de 12 semaines (26 mars au 11 juin).
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.

Visite guidée « Le Diamant »

Information	Mercredi 9 avril. 13h15 : départ de l'Entraide du Faubourg pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 14h : début de la visite guidée, mais il est recommandé d'arriver 15 minutes à l'avance. Le Diamant : 966, rue St-Jean (800m de marche à partir de l'Entraide).
Description	Votre guide vous accompagnera dans les lieux suivants (selon disponibilité) : Atrium S. et A. Bouchard, Foyer BMO et Foyer Desjardins, Salle Hydro-Québec, Studio Lepage Beaulieu et toit-terrasse. Afin de conclure en beauté votre visite, un verre de bulles et une mignardise vous seront servis au foyer en fin de parcours. Durée d'environ 75 minutes. Coût : 25\$.

Yoga adapté et étirements

Information	Les lundis, 13h30 à 14h30. Session de 7 cours (28 avril au 16 juin, excluant le 19 mai). Centre Communautaire Lucien Borne (local 305). Coût : 35\$/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. Cours donnés par Anne Duchesne.

Joyeux congé de Pâques !!!

