


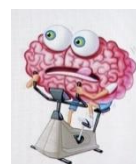


JUIN 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	3 10h - Atelier de cuisine « Apprendre à faire son pain! » (5\$) 13h30 - Atelier aquarelle, encre, monotype... Autour du portrait et du paysage (\$)	4 10h30 - Viactive en plein air (à l'Entraide en cas de pluie) 13h30 - Séance d'information « Dans la jungle des gras » Donné par le centre Déclic	5 10h - « Réponses à vos questions informatiques » Donné par 2 stagiaires de Croissance travail 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	6 10h - Qi-Gong (\$) (dernier) 13h - Club de marche Parc Linéaire St-Charles 13h15 - Chorale
9 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	10 10h30 - Marche Nordique 13h30 - Atelier aquarelle, encre, monotype... Autour du portrait et du paysage (\$)	11 10h30 - Viactive en plein air (à l'Entraide en cas de pluie) 13h30 - Café-Neurones	12 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	13 10h - Qi-Gong extérieur (\$) (nouvelle session) 12h30 - Sortie au Festival KWE, À la rencontre des peuples autochtones! 13h15 - Chorale
16 10h45 - Séance de méditation au Parc des Braves (donné par Maude Villeneuve) suivi d'un pique-nique! (apportez votre lunch) 13h30 - Yoga adapté (\$)	17 12h30 - Pièce de théâtre « Le droit d'être vieux » 13h30 - Atelier aquarelle, encre, monotype... Autour du portrait et du paysage (\$)	18 10h - Pique-Nique et marche au parc nautique de Cap-Rouge (prévoir un lunch et 2 billets de bus)	19 11h Club de lecture en plein air (Apportez votre lunch) 13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham	20 10h - Qi-Gong extérieur (\$) 14h - Chorale Récital au Centre d'hébergement Le Faubourg (pour leurs résidents seulement)
23  13h30 - Club de marche Plaines d'Abraham	24  FERMÉ Bonne St-Jean-Baptiste!	25 9h - Début des inscriptions pour le mois de juillet/août 10h30 - Viactive en plein air (à l'Entraide en cas de pluie) 13h30 - Café-Neurones	26 10h Sortie à la station touristique Duchesnay; aboutissement de notre défi ParticipACTION! 	27 10h - Qi-Gong extérieur (\$) 10h30 Sortie au musée de la Civilisation (Apportez votre lunch) 13h15 - Chorale
30 13h30 - Café-Neurones 	Grâce à une subvention de ParticipACTION donné dans le cadre du défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION, présenté par Novo Nordisk, l'Entraide du Faubourg organise durant tout le mois de juin, le DÉFI SANTÉ : En marche vers Duchesnay! Tout au long du mois de juin, l'activité physique et le bien-être seront au rendez-vous! Le Défi Ensemble, on bouge est un événement annuel de sport et d'activité physique qui encourage la population à bouger au mois de juin.			

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

INSCRIPTIONS : À partir du 29 mai 2025 au 418-522-2179 ou au 418-524-0851

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



Atelier aquarelle, encre et monotype...autour du portrait et du paysage

Information	Les mardis, 13h30 à 15h30. Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (du 6 mai au 17 juin, excluant 20 mai). Coût : 60\$ pour 6 séances de 2 heures (complet).
Description	Venez explorer la peinture à l'aquarelle, à l'encre et le monotype dans un cadre chaleureux et décontracté! Cet atelier s'adresse à toutes et à tous, chacun selon son rythme et sa sensibilité. À partir de sujets simples et de vos envies, nous découvrirons ensemble différents outils et manières de créer. Si la température le permet, nous pourrions aller peindre à l'extérieur, dans les parcs! Ateliers animés par Sarah Arnal.

Atelier de cuisine : « Apprendre à faire son pain »

Information	Mardi 3 juin, 10h à l'Entraide du Faubourg. Coût : 5\$. <i>Actuellement complet, mais possibilité de s'inscrire sur la liste d'attente.</i>
Description	Si vous avez envie d'apprendre à faire votre pain ou tout simplement de cuisiner dans le plaisir, cet atelier est pour vous! Comme le pain doit reposer avant la cuisson, l'atelier se terminera après le dîner, donc apportez votre lunch! Durant les temps d'attente, vous pourrez jouer à des jeux (scrabble, cartes, etc) ou tout simplement jaser avec les autres participantes. Vous repartirez avec un bon pain maison! Animé par Colette Proulx, participante/bénévole.

Café-Neurones

Information	Le 11, 25 et 30 juin, 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.

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.

Club de lecture en plein air

Information	Jeudi 19 juin, 11h à 13h15 au kiosque Edwin Bélanger, sur les Plaines d'Abraham. Apportez votre lunch!
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	Point de rendez-vous des marches au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Vendredi 6 juin, 13h : Domaine Parc Linéaire St-Charles. Prévoir 2 billets de bus. Lundi 23 juin, 13h30 : 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.

Marche Nordique

Information	Mardi 10 juin, 10h30. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Gratuit.
Description	La marche nordique est un sport en plein air, d'endurance et d'aérobic qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche, entrecoupée par des séries d'exercices physiques. Venez essayer!

Musée de la civilisation

Information	Vendredi 27 juin, 10h30 : point de rendez-vous à l'arrêt d'autobus au coin des rue Turnbull et Grande-Allée . Prévoir 2 billets de bus. Nous aurons accès à toutes les expositions en cours ainsi que la nouvelle nommé « Le Titanic ». Apportez votre lunch ou de l'argent pour vous acheter un repas. Coût : gratuit.
Description	« Le Titanic » : nous connaissons tous le Titanic et son destin tragique. Mais que savons-nous des personnes qui se trouvaient à bord? Quels étaient leurs rêves, leur quotidien, avant cette nuit fatidique du 14 au 15 avril 1912? Aujourd'hui, les vestiges du Titanic nous racontent leurs histoires. En explorant des espaces fidèlement reconstitués, de la luxueuse suite de première classe à la chambre commune destinée aux passagers moins nantis, nous découvrons la société du début du 20e siècle et ses contrastes.

Pétanque

Information	<u>Intérieur</u> : les jeudis 5 et 12 juin de 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 12 semaines (3 avril au 12 juin). Coût : 25\$/session ou 2\$ lorsque vous venez en tant que remplaçant lors d'annulation. <u>Extérieur</u> : les jeudis, à partir du 19 juin de 13h30 à 15h30 au Parc des Plaines d'Abraham (près de la piscine et des modules de jeux). Gratuit.
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!

Pièce de théâtre « Le droit d'être vieux »

Information	Mardi 17 juin, 12h30 : départ de l'Entraide du Faubourg en autobus scolaire. Retour vers 15h15. Endroit : Salle Pierre-Garon à Charlesbourg (748, boulevard Louis-XIV). Admission et transport gratuit.
Description	<i>Le droit d'être vieux</i> est une pièce de théâtre interactive créée par le collectif du Théâtre des Aînés de Charlesbourg dans le cadre du mois de la bienveillance faite envers les aînés, parce qu'ensemble, on est plus fort que la maltraitance!

Promenade et pique-nique au parc nautique de Cap-Rouge

Information	Mercredi 18 juin, 10h. Point de rendez-vous à l'Entraide du Faubourg où nous irons prendre le 807 et le 15 par la suite. Prévoir 2 billets d'autobus et un lunch. Départ de la marina prévu vers 14h45.
Description	Le parc nautique de Cap-Rouge se situe sur un parcours digne des plus jolis réseaux de villégiature qui soient. Le parc Jean-Déry, véritable havre de paix, l'avoisine à l'est, tout comme la rivière du Cap Rouge et les magnifiques sentiers de marche qui suivent son cours. À l'est, le parc de la Plage-Jacques-Cartier, le sentier des Grèves et la promenade Samuel-De Champlain prolongent le plaisir sur plusieurs kilomètres. Lieu de prédilection pour les marcheurs à longueur d'année, il propose une multitude d'activités aquatiques en été : voile, canoë, kayak, planche à voile et pédalo. Venez vous promener sur la rive du Fleuve, admirer les magnifiques paysages et pique-niquer en agréable compagnie!

Qi-Gong extérieur

Information	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 6 semaines (13 juin au 18 juillet). Coût : 35\$/session. <i>Un minimum de 8 participants est nécessaire pour le démarrage de la session.</i> Les cours auront lieu dans des parcs des environs (ex : parc Lockwell) et seront dans les locaux de l'Entraide en cas de pluie ou grande chaleur.
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 5 juin, de 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.

Séance de méditation au parc des Braves suivi d'un pique-nique

Information	Lundi 16 juin, 10h45 à 11h45. Endroit : Parc des Braves. Gratuit.
Description	La méditation peut grandement aider à réduire les symptômes de douleurs chroniques, augmenter la vigilance cérébrale, diminuer l'anxiété et plus! Donné par Maude Villeneuve. Apportez votre lunch si vous avez envie de rester après la séance pour manger en bonne compagnie en profitant de ce bel environnement!

Séance d'information : « Dans la jungle des gras »

Information	Mercredi 4 juin, de 13h30 à 15h. Gratuit.
Description	<p>Une conférence Déclic, c'est une bouée de sauvetage pour survivre au déluge d'informations contradictoires qui circulent sur toutes sortes de sujets. Un scientifique et un animateur spécialiste en vulgarisation vous racontent où en sont les connaissances, sans jargon ni calcul savant, avec des explications simples que tout le monde peut comprendre.</p> <p>Dans la jungle des gras : Que c'est compliqué de s'y retrouver dans les matières grasses que l'on mange! Quelles sont les meilleures huiles? Faut-il opter pour le beurre, la margarine ou les nouveaux substituts véganes? On a l'impression que les recommandations changent tout le temps! Sur les étiquettes, on peut lire la teneur en gras saturés, en gras trans ou en oméga-3, mais que sont toutes ces sortes de gras et quels impacts ont-ils sur notre santé ? En particulier, quels liens ont-ils avec le cholestérol ou les triglycérides, d'autres types de gras que l'on peut retrouver en trop grande quantité dans notre sang et qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires?</p> <p>Avec <u>Iwona Rudkowska</u>, professeure adjointe au Département de kinésiologie à la Faculté de médecine de l'Université Laval et chercheuse au Centre de recherche du CHU de Québec.</p>

Sortie à la station touristique Duchesnay; aboutissement du Défi ParticipACTION

Information	Jeudi 26 juin. Départ de l'Entraide à 10h en autobus scolaire. Retour prévu vers 16h. Gratuit.
Description	<p>Grâce à une subvention dans le cadre du défi Ensemble, on bouge de ParticipACTION, présenté par Novo Nordisk, l'Entraide du Faubourg vous amène à la Station touristique Duchesnay, centre de villégiature 4 saisons situé à 40 minutes de Québec. En bordure du lac Saint-Joseph, le site s'étend sur 89 km². C'est un terrain de jeu majestueux pour pratiquer de nombreuses activités. Duchesnay offre 25,7 km de sentiers pédestres dans un relief peu accidenté. En parcourant la forêt, vous ferez de nombreuses découvertes! Quoi de mieux que de se balader en nature!</p> <p>Pour le dîner, vous avez l'option d'apporter votre lunch, que vous pourrez manger à l'extérieur ou au pavillon de services, OU de manger au Bistro-bar Le Quatre-Temps, situé dans l'Auberge Duchesnay qui surplombe le lac Saint-Joseph (coût 25\$ + taxes et pourboire; comprenant une salade, un plat principal, un dessert choix du chef et café/thé).</p>

Sortie au Festival KWE « À la rencontre des peuples autochtones »

Information	<p>Vendredi 13 juin. 12h30 : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Prévoir 2 billets pour prendre l'autobus.</p> <p>Le festival est situé à la place Jean-Béliveau, à côté du Grand Marché de Québec.</p>
Description	KWE! est une invitation à découvrir les 11 Nations autochtones au Québec à travers des événements, des activités et des projets tout au long de l'année. Ne manquez pas ce festival, du 13 au 15 juin 2025 à la place Jean-Béliveau, ainsi que le grand spectacle, le 21 juin dès 18h, à l'occasion de la Journée nationale des peuples autochtones devant l'Assemblée nationale. Cuisine, danse, chants, conférences, films et plus encore vous y attendent.

Viactive

Virtuel	Les lundis 2 et 9 juin de 10h30 à 11h30. Par Zoom.
Extérieur ou intérieur	<p>Les mercredis 4, 11 et 25 juin de 10h30 à 11h30.</p> <p>Nous irons à l'extérieur au parc Berthelot (coin des rues St-Patrick et des Zouaves). En cas de pluie ou de grosse chaleur, nous le ferons à l'Entraide du Faubourg.</p> <p>*Inscription obligatoire à chaque début de semaine.</p>
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.