

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <b>JUILLET 2025</b>	<b>1</b>  <b>FERMÉ</b>  <b>Bonne fête du Canada!</b>	<b>2</b>  <b>11h45</b> <b>Dîner d'anniversaire!</b> (pour les fêtes d'avril, mai et juin) Sur invitation seulement.	<b>3</b> <b>10h - « Réponses à vos questions informatiques »</b> Donné par 2 stagiaires de Croissance Travail <b>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</b>	<b>4</b>  10h - Qi-Gong extérieur (\$)  13h15 - Chorale
<b>7</b>  <b>10h</b> Visite du <b>Jardin universitaire Roger Van den Hende (gratuit)</b> , suivi d'un dîner à la <b>Halte-Bouffe</b> (\$) de Place Ste-Foy pour ceux qui le souhaitent	<b>8</b>  <b>11h</b> <b>PIQUE-NIQUE ANNUEL!!</b> Apportez votre lunch OU réservez une boîte-repas St-Hubert (\$) Pssst, notre chorale chantera pour nous! (remis au 10 juillet en cas de pluie)	<b>9</b>  <b>13h30</b> <b>Promenade</b> dans le Vieux Québec et le Quartier Petit-Champlain suivi d'un arrêt pour prendre un breuvage sur le magnifique <b>Toit-terrasse du Diamant</b> (15h, \$) (places limitées)	<b>10</b>   <b>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</b>	<b>11</b>  10h - Qi-Gong extérieur (\$)  <b>13h30 - Café Neurones</b>
<b>14</b>  <b>10h</b> <b>Activité surprise avec les jeunes du camp de jour des Loisirs du Faubourg</b>	<b>15</b>  <b>10h45</b> <b>Pique-Nique au Domaine de Maizerets</b> (annulé en cas de pluie)	<b>16</b>  <b>13h30 - Café-Neurones</b>  <b>17h45</b> <b>Souper-rencontre au Restaurant Thaïlandais Erawan</b> (\$) (Possibilité d'apporter votre vin)	<b>17</b>  <b>13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham</b>	<b>18</b>  10h - Qi-Gong extérieur (\$)

*Toute l'équipe de l'Entraide du Faubourg vous souhaite un super été ensoleillé!*

*Au plaisir de se revoir au retour des vacances!*

Prenez note que l'Entraide fermera ses portes du 19 juillet au 17 août inclusivement. Les services de transport et de popote roulante reprendront le mercredi 20 août. Voir au verso pour l'horaire des activités du mois d'août!

# AOÛT 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>18</b>  Réouverture de l'Entraide du Faubourg	<b>19</b>  13h30 - <b>Promenade Vieux-Port</b> Suivi d'un arrêt breuvage/crème glacée!	<b>20</b>  10h - <b>Atelier de cuisine</b> « Apprendre à faire son pain » (5\$)  13h30 - <b>Café-Neurones</b>	<b>21</b>  10h - « Réponses à vos questions <b>informatiques</b> » Donné par 2 stagiaires de Croissance Travail  13h30 - <b>Pétanque</b> sur les Plaines d'Abraham	<b>22</b>  13h - <b>Sortie Cinéma Cartier (7\$)</b> suivi d'une pause-breuvage pour échanger! (Appelez nous à partir du 19 août afin de connaître le titre du film et l'heure exacte de la projection)
<b>25</b>  11h <b>Pique-Nique et promenade au parc du Bois-de-Coulonge</b> (annulé en cas de pluie)	<b>26</b>  13h Sortie au <b>Musée national des beaux-arts du Québec</b>	<b>27</b>  10h30 Promenade à <b>Plein Art</b> suivi d'un  12h - Dîner-Rencontre au <b>Restaurant Le Grand Café (\$)</b>	<b>28</b>  10h45 <b>MIDIS EN MUSIQUE</b> <i>Édition Marmite et Mélodies</i> Cathédrale Holy Trinity  13h30 - <b>Pétanque</b> sur les Plaines d'Abraham 	<b>29</b>  13h et 14h Visite guidée de la <b>Maison Henry-Stuart (10\$)</b> (À la fin de la visite guidée, un thé un gâteau au citron vous sont offerts)

En cas de doute sur la tenue de l'activité avec lien avec la température, nous vous demandons de nous contacter pour vous informer.

Merci de votre précieuse collaboration!



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

**INSCRIPTIONS** : À partir du 25 juin 2025 au 418-522-2179 ou au 418-524-0851

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



### Activité Surprise avec les jeunes du camp de jour des Loisirs du Faubourg

<b>Information</b>	Lundi le 14 juillet à 10h30. Endroit à déterminer.
<b>Description</b>	Une activité avec les jeunes du camp de jour des Loisirs du Faubourg vous sera proposée d'ici le 7 juillet. Plaisir, rires, échanges intergénérationnels et surprise seront au rendez-vous!

### Atelier de cuisine : « Apprendre à faire son pain »

<b>Information</b>	Mercredi 20 août à 10h à l'Entraide du Faubourg. <b>Coût : 5\$.</b> Animé par Colette Proulx, une participante/bénévole.
<b>Description</b>	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, <b>l'atelier se terminera après le dîner, donc apportez votre lunch!</b> Durant les temps d'attente, vous pourrez jouer à des jeux (scrabble, cartes, etc) ou tout simplement jaser avec les autres participants. Vous repartirez avec votre bon pain maison!

### Café-Neurones

<b>Information</b>	11 et 16 juillet et 20 août, de 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.

### Cinéma Cartier

<b>Information</b>	Vendredi 22 août vers 13h : <i>l'heure exacte de la projection et le titre du film seront connus au plus tard le 19 août; appelez-nous pour vous informer.</i> Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). <b>Coût : 7\$.</b> 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!
--------------------	---

### Dîner d'anniversaire (fêtés des mois d'avril, mai et juin)

<b>Information</b>	Mercredi 2 juillet à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Quatre fois par année, nous organisons un dîner d'anniversaire à l'Entraide du Faubourg pour souligner les fêtés des trois derniers mois. En effet, 25 personnes seront invitées à venir dîner, s'amuser, placoter et se faire gâter!

### Jardin universitaire Roger Van den Hende suivi d'un dîner à la Halte-restaurant de Place Ste-Foy

<b>Information</b>	Lundi 7 juillet, 10h : point de rendez-vous des marches au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Nous prendrons le RTC, donc prévoir 2 billets. Jardin universitaire Roger Van den Hende : 2480 Bd Hochelaga Québec 12h15 : nous traverserons par la suite, pour ceux qui le voudront, à la Halte-Bouffe de Place Ste-Foy pour manger en groupe et échanger sur nos coups de cœur!
<b>Description</b>	Le Jardin Roger-Van den Hende de l'Université Laval est un jardin pédagogique de 6 hectares, qui possède près de 4 000 espèces et cultivars regroupés par famille botanique. Il constitue une collection unique de plantes indigènes du Québec et de plantes ornementales introduites d'Europe, d'Amérique et d'Asie. Il comprend un jardin d'eau, une collection de plantes herbacées et de rhododendrons, un arboretum et une roseraie.

### MIDIS EN MUSIQUE : Éditions Marmite et Mélodies Cathédrale Holy Trinity

<b>Information</b>	Jeudi 28 août, 10h45 départ de l'Entraide du Faubourg. 11h30 : léger-repas comprenant soupe & pain, dessert et breuvage est servi; vous pouvez aussi apporter votre lunch. L'activité est gratuite (possibilité de donner une contribution pour leur projet de frigo-partage, mais non-obligatoire). 12h30 : heure du récital.
<b>Description</b>	Une pause-midi tout en réconfort et en musique! Concert : Élans romantiques par Jean-Michel Dubé, pianiste. Endroit : Cathédrale Holy Trinity - 31, rue des Jardins, Québec (en face de l'hôtel Clarendon).

### Musée national des beaux-arts du Québec

<b>Information</b>	Mardi <b>26 août, 13h</b> . Rendez-vous à l'entrée principale du musée accessible par la rue Grande Allée. Nous aurons accès à toutes les expositions en cours. <b>Coût : gratuit.</b> Aux environs de <b>15h</b> : pour ceux et celles qui le souhaiteront, nous irons par la suite prendre un breuvage sur la rue Cartier pour échanger sur nos coups de cœur ou tout simplement placoter en agréable compagnie.
<b>Description</b>	Exposition vedette (du 12 juin 2025 au 4 janvier 2026) : <i>NIKI DE SAINT-PHALLE, Les années 1980 et 1990 : l'art en liberté.</i> L'exposition vous invite à explorer les deux dernières décennies de l'œuvre de Niki de Saint-Phalle (1930-2002), à partir de 1978, alors qu'elle lance le chantier monumental du <i>Jardin des Tarots</i> , en Italie. Reconnue dans les années 1960 et 1970 pour ses <i>Tirs</i> (des tableaux réalisés en tirant sur les toiles à l'aide d'une carabine), sa participation au mouvement du nouveau réalisme et ses emblématiques <i>Nanas</i> , elle a également produit une œuvre tardive foisonnante. C'est cette période de sa vie que nous souhaitons vous faire découvrir.

### Pétanque

<b>Information</b>	Les jeudis de 13h30 à 15h30 au Parc des Plaines d'Abraham (près de la piscine et des modules de jeux). Nous n'appellerons pas les joueurs en cas de pluie, c'est la responsabilité de chacun de s'informer en cas de doute. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	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!

### Pique-nique ANNUEL!

<b>Information</b>	Mardi <b>8 juillet à 11h</b> au Kiosque Edwin Bélanger, sur les Plaines d'Abraham. Apportez votre lunch ou commandez votre boîte repas <b>St-Hubert (15\$)</b> : <b>vous avez jusqu'au 7 juillet pour venir payer votre repas.</b>
<b>Description</b>	Venez vous amuser, respirer l'air frais, jouer et placoter en agréable compagnie! Toute l'équipe de l'Entraide sera du rendez-vous pour souligner l'arrivée de l'été et fêter en votre compagnie! De plus, nous aurons la chance d'entendre une brève prestation de notre chorale avant le dîner!

### Pique-Nique et promenade au parc du Bois-de-Coulonge

<b>Information</b>	Lundi <b>25 août, 11h</b> : point de rendez-vous au coin des rues Turnbull et Grande-Allée. Prévoir 2 billets d'autobus et un lunch. Annulé en cas de pluie.
<b>Description</b>	Dominant le fleuve Saint-Laurent, le parc du Bois-de-Coulonge est l'un des parcs publics les plus exceptionnels du Québec. Il constitue un grand domaine naturel où les promeneurs ont l'agréable surprise de découvrir, en pleine ville, de magnifiques espaces boisés entrecoupés d'aires gazonnées, d'importants aménagements horticoles et des bâtiments anciens témoignant d'un riche passé. Accessible au public depuis les années 1970, ce vaste parc public est voué aujourd'hui aux activités de détente.

### Pique-Nique et promenade au Domaine du Maizerets

<b>Information</b>	Mardi <b>15 juillet, 10h45</b> : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Prévoir 2 billets d'autobus et un lunch. Annulé en cas de pluie.
<b>Description</b>	Plongez dans la nature en plein cœur d'un quartier urbain et industriel! Surprenante oasis de verdure, le parc de 27 hectares séduit autant le visiteur occasionnel que les habitués et les nombreuses familles de Québec qui le fréquentent. Le Domaine se divise en trois grandes zones : le cœur historique, le boisé et l'Arboretum.

### Promenade dans le Vieux-Port suivi d'un arrêt breuvage/crème glacée

<b>Information</b>	Mardi <b>19 août à 13h30</b> : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Prévoir 2 billets d'autobus, nous prendrons le RTC.
<b>Description</b>	Idéal pour flâner et faire des découvertes, le Vieux-Port offre des vues imprenables et une ambiance décontractée imbattable.

### Promenade à Plein Art ET Dîner-Rencontre au restaurant Le Grand Café

<b>Information</b>	Mercredi le <b>27 août 10h30 (Plain Art)</b> : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre pour ceux qui souhaitent aller visiter les kiosques des artisans de Plein Art (événement situé au parc de l'Esplanade). <b>Gratuit.</b> <b>12h (Restaurant Le Grand Café)</b> : heure de la réservation pour ceux qui se rendront directement au restaurant : 690 Grande Allée Est, Québec, QC
<b>Description</b>	Depuis 1980, <b>Plein Art Québec</b> , c'est LE rendez-vous estival incontournable pour les férus de beauté, de talent, de savoir-faire et de créations uniques! C'est l'occasion de rencontrer une centaine d'artisans professionnels qui invite le large public à découvrir leurs œuvres uniques, reconnues métiers d'art, écoresponsables et locales. Depuis 1998, <b>Le Grand Café</b> accueille ses convives aux portes du Vieux Québec. Dans une ambiance conviviale et un décor à la fois moderne et apaisant, laissez-vous tenter par leurs fines pizzas, spécialités italiennes, salades inspirées, burger maison, et leurs savoureuses côtes Levées. Le prix des menus-midi varient <b>entre 24\$ et 27\$ + tx et pourboire</b> et incluent un potage, un plat principal et un café/thé.

### Promenade dans le Vieux-Québec suivi d'un sur le Toit-Terrasse du Diamant!\*

<b>Information</b>	Mercredi <b>9 juillet, 13h30</b> : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre. Bienvenue à tous. <b>15h à 16h30</b> : réservation sur le Toit-Terrasse du Diamant. *Inscriptions obligatoires car places limitées. <b>(\$) consommations à vos frais.</b>
<b>Description</b>	Le Toit-terrasse du Diamant, situé au cœur du Vieux-Québec, vous permet de passer un moment sympathique avec les convives de votre choix que ce soit pour l'apéro, pour vivre l'ambiance de la place D'Youville ou pour tous les autres événements. Un lieu où il fait bon vivre! Le Diamant vous propose un menu sympathique composé de breuvages, de cocktails et de mocktails rafraîchissants, le tout accompagné d'un choix de grignotines.

### Qi-Gong extérieur

<b>Information</b>	Les vendredis, 10h à 11h. Session de 6 semaines (13 juin au 18 juillet). <b>Coût : 35\$/session.</b> Les cours auront lieu au parc Lockwell et seront dans les locaux de l'Entraide en cas de pluie ou grande chaleur.
<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>	Jeudis <b>3 juillet et 21 août</b> de 10h à 12h, à l'Entraide du Faubourg.
<b>Description</b>	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. <b>Gratuit.</b>

### Souper-Rencontre restaurant Erawan

<b>Information</b>	Mercredi le <b>16 juillet, 17h</b> : point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre pour ceux qui souhaitent partir en autobus avec nous. <b>17h45</b> : heure de la réservation pour ceux qui s'y rendent directement (1432 av. Maguire).
<b>Description</b>	Fine cuisine thaïe de génération en génération, depuis 1993. Les <b>prix des tables d'hôte du soir varient entre 34\$ et 40\$ (+ tx et pourboire)</b> et incluent une soupe, une entrée de rouleaux impériaux, un plat principal, un dessert et thé/café.

### Visite guidée de la Maison Henry-Stuart

<b>Information</b>	Vendredi le <b>29 août à 13h OU 14h</b> ; 2 plages horaires sont disponibles. <b>Coût : 10\$.</b> Adresse : 82, Grande-Allée Ouest
<b>Description</b>	Profitez de la visite de la maison et du jardin à l'anglaise pour plonger dans l'ambiance raffinée de la vie bourgeoise du début du XX <sup>e</sup> siècle à Québec. Le décor intérieur authentique témoigne du mode de vie des sœurs Stuart, propriétaires de la maison de 1918 à 1987. Habituellement après la visite, nous vous invitons à prendre le thé et à déguster un morceau de gâteau au citron sur la galerie, véritable havre de quiétude en plein cœur du quartier Montcalm.