



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 SEPTEMBRE 2025 (Fermé – fête du Travail)	2 9h - Début des inscriptions pour le mois 13h30 Projection du film <i>Nonnas</i> , à l'Entraide du Faubourg avec pop-corn, grignotines et breuvages (2\$) 	3 10h30 - Viactive à l'extérieur 13h30 - Café-Neurones	4 13h30 - Pétanque sur les Plaines d'Abraham	5 10h Atelier de cuisine sous la thématique asiatique suivi d'un dîner amical (7\$)  13h30 - Jeux de société
8 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	9 10h *FÊTE DE LA RENTRÉE au Domaine Notre-Dame! <i>*Remis au 11 sept en cas de pluie.</i>	10 10h30 - Viactive à l'extérieur 13h30 - Atelier de sensibilisation informatique (cybersécurité, intelligence artificielle, technologies, etc)	11 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	12 10h30 - Club de lecture 13h30 - Marche sur les Plaines d'Abraham pour observer le Grand prix cycliste du Québec!
15 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	16 9h30 - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$)	17 10h30 - Viactive à l'extérieur 13h30 - Café-Neurones	18 11h30 - Dîner d'anniversaire des fêtes de juillet, août et sept (sur invitation seulement) 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	19 13h30 - Marche sur les Plaines d'Abraham et Vieux-Québec
22 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Petites quilles au centre Jean-Guy Drolet (5\$) 13h30 - Yoga adapté (\$)	23 9h30 - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 13h30 - Spectacle Routes d'Artistes Interprète : Charlotte Brousseau (Faites vite, les places sont limitées!)	24 10h - Viactive à l'extérieur 12h - Dîner-rencontre Au restaurant Les Enfants Terribles (\$)	25 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	26 9h - Début des inscriptions pour les activités du mois d'octobre 13h30 - Café-Neurones
29 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	30 9h30 - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 13h30 - Atelier no1 donné par le collectif « Les Femmes qui s'invitent » *(deuxième atelier prévu le 2 oct)	« Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés » Le 1er octobre prochain , à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées, soyons de nouveau nombreuses et nombreux à marcher pour mettre en lumière des messages positifs, lucides et proactifs sur le vieillissement. Nous vous invitons officiellement à prendre part au 5e anniversaire de la marche, qui aura lieu simultanément à Montréal, Québec, Sherbrooke et même au Témiscamingue, en avant-midi.		

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

INSCRIPTIONS : À partir du mardi 2 septembre à 9h au 418-522-2179

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

Projection d'un film à l'Entraide

Information	Mardi 2 septembre, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Popcorn, grignotines et breuvage vous seront offerts. Coût : 2\$.
Description	<i>Nonnas : Après la mort de sa mère, Joe Scaravella, originaire de Brooklyn, risque tout pour lui rendre hommage en ouvrant un restaurant italien dont les cuisines sont dirigées par des grands-mères des environs. Inspiré d'un fait vécu.</i>

Viactive *

Virtuel	Les lundis 10h30 à 11h30. Par Zoom.
Présentiel	Les mercredis, 10h30 et 11h30 au Parc Berthelot ou à l'Entraide du Faubourg en cas de pluie. *En cas de doute, vous devez nous appeler le matin même pour valider l'endroit du cours. Dorénavant, les inscriptions pour la Viactive se feront à chaque mois et non par la session.
Description	Le programme 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.

Café-Neurones

Information	Le 3, 17 et 26 septembre, 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offertes; contribution volontaire.
Description	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en participant à des jeux qui sollicitent les fonctions cognitives.

Pétanque extérieur et intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30. 4 septembre : dernière partie à l'extérieur sur les Plaines d'Abraham. 11 septembre : début des parties au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 13 semaines (11 septembre au 4 décembre). 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.

Atelier de cuisine : thématique asiatique *

Information	Vendredi 5 septembre, 10h à 13h30 à l'Entraide du Faubourg.
Description	Dans le plaisir, nous cuisinerons sous la thématique de l'Asie! Nous confectionnerons des <i>dumplings au porc</i> et concocterons du bon <i>tofu général tao</i> . Une fois nos recettes terminées, nous le dégusterons dans le plaisir tous ensemble. Coût : 7\$ *Places limitées aux 8 premières personnes inscrites.

Jeux de société

Information	Vendredi 5 septembre de 13h30 à 15h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offertes; contribution volontaire.
Description	Cette activité permet d'échanger et de se divertir en jouant à des jeux tels que scrabble, skip-bo, triomino, dames, etc.

Yoga adapté et étirements *

Information	Les lundis, 13h30 à 14h30. Session de 12 cours (8 septembre au 1 ^{er} décembre, excluant le 13 octobre). Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Coût : 60\$/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. *Places limitées aux 16 premiers inscrits.

Fête de la rentrée! *

Information	Le 9 septembre, 10h : départ de l'Entraide en autobus scolaire et départ du site à 15h30. *En cas de pluie intense, la sortie sera remise au 11 septembre.
Description	Cette fête est l'occasion de se retrouver après un été chaud et occupé, et de discuter des projets qui nous attendent cet automne, tout ça sur un site enchanteur! En plus de pouvoir profiter des sentiers pédestres, vous pourrez profiter des installations comme les jeux de galets, les terrains de pétanque ou tout simplement relaxer dans le pavillon principal situé en bordure d'un petit plan d'eau. De plus, un délicieux dîner vous sera servi : potage, plat principal (suprême de poulet sauce champignons, pomme de terre purée et légumes), dessert au choix du chef et thé/café. **Coût : 25\$: vous avez jusqu'au 5 septembre pour effectuer votre paiement.

Atelier de sensibilisation informatique *

Information	Mercredi 10 septembre, 13h30 à 16h à l'Entraide du Faubourg.
Description	Atelier de sensibilisation informatique donné par AlphabéTICaction . C'est quoi? C'est un projet de littéracie numérique qui permet de favoriser l'inclusion numérique des personnes de 50 ans et plus en facilitant l'accès et l'utilisation des technologies de l'information grâce à une approche intergénérationnelle. Deux étudiants viendront aborder avec nous des sujets comme les peurs et craintes face aux technologies, l'intelligence artificielle, la cybersécurité, etc. *inscriptions obligatoires, 12 personnes maximum. Gratuit.

Club de lecture

Information	Vendredi 12 septembre, 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! Titre du livre pour ce mois-ci : <i>Nos gloires secrètes, de l'auteur Tonino Benacquista.</i>

Club de marche

Information	Vendredis 12 et 19 septembre, 13h30. Point de rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre.
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. Lors de notre marche du 12 septembre, nous aurons la chance de voir à l'œuvre l'élite mondiale du cyclisme dans le cadre du Grand Prix Cycliste du Québec!

Atelier de croquis d'observation au crayon et à l'aquarelle

Information	Les mardis, 9h30 à 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Session de 6 semaines (16 septembre au 20 octobre). Coût : 60\$ pour 6 cours de 2 heures.
Description	Faire des croquis d'observation, c'est dessiner le monde autour de soi tel qu'on le voit, que ce soit la personne assise en face ou le verre d'eau sur la table. Ainsi, au crayon ou à l'aquarelle, et en peu de traits, on peut immortaliser un lieu, un moment, un visage...Au plaisir de se rencontrer, -Aude Chaumaz (illustratrice et graphiste), www.audechaumaz.com

Dîner d'anniversaire (fêtés de juillet, août et septembre)

Information	Jeudi 18 septembre, 11h30 à l'Entraide du Faubourg.
Description	Quatre fois par année, nous organisons un dîner d'anniversaire à l'Entraide du Faubourg pour souligner les fêtés des trois derniers mois. Par conséquent, 25 personnes seront invitées à venir dîner, s'amuser, placoter et se faire gâter. Gratuit.

Petites quilles

Information	Lundi 22 septembre, 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.
--------------------	---

Spectacle de Charlotte Brousseau présenté par Routes d'Artistes et Caisse Desjardins

Information	Mardi 23 septembre, 14h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit (faites vite pour vous inscrire, car les places sont limitées).
Description	Route d'Artistes est un diffuseur nomade qui propose depuis 2015 des spectacles uniques à échelle humaine d'artistes émergent.e.s à travers le Québec. Que ce soit chez vous, dans votre salon, ou dans des lieux inusités de votre région, les spectacles de Route d'Artistes réunissent un public curieux et des artistes de grand talent qui y vivent des moments inoubliables à tout coup! Pour plus d'information : www.routedartistes.com Charlotte Brousseau : les compositions de Charlotte sont de petites épopées indie folk envoûtantes et cinématographiques, qui trempent aussi parfois en eaux prog, pop, jazz et psychédéliques. Les contrastes de lumière, les gens, les textures et les paysages changeants l'interpellent facilement, comme en témoignent son mini-album <i>Boucles</i> (2020) et ses plus récents morceaux. Ses observations lui inspirent des paroles imagées, qui invitent au voyage et à l'introspection.

Dîner-rencontre au restaurant Les Enfants Terribles (\$)

Information	Mercredi 24 septembre, 11h40 : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande-Allée pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 12h : heure de la réservation. Coordonnées : 684 Grande Allée Est.
Description	Les Enfants terribles : fusion unique entre une brasserie française et un restaurant américain moderne, l'établissement propose une cuisine contemporaine populaire, passionnée par les produits locaux et saisonniers. Coût du menu-midi à 25\$ (plus taxes et pourboire) . Après le repas, une promenade dans les rues du Vieux-Québec est prévue pour ceux et celles qui souhaiteront digérer en contemplant notre belle ville!

Atelier no 1 donné par le collectif « Les femmes qui s'invitent »

Information	Mardi 30 septembre, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. Deuxième atelier prévu le 14 octobre à la même heure. Groupe de 15 participants maximum. Gratuit.
Description	Le collectif <i>Les Femmes qui s'invitent</i> , formé par Alexandra Jacques, Marie-Chantale Béland et Angélique Amyot, embrasse l'idée de s'inviter dans un lieu, chez une personne ou encore dans une partie de soi-même. Touchant à des valeurs profondes, cette démarche réalisée dans le cadre de La danse des grands-mères permet de créer, recréer et nourrir des liens avec des gens d'une génération riche d'expériences et de savoirs à mettre en valeur. Cet atelier numéro 1 est présenté sous forme de discussion communautaire. L'atelier débutera par une discussion avec quelques questions ciblées sur la thématique des grands-mères, sera suivi d'un visionnement du documentaire <i>La danse des grand-mères</i> et se terminera par une période de discussion. L' atelier numéro 2 prévu le 14 octobre, est présenté sous forme de discussion communautaire, de musique et de mouvements.