

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 OCTOBRE 2025		1 9h MARCHE « Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés » 13h30 - Première rencontre du projet « ENTRE NOUS »	2 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	3 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Café-Neurones
6 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	7 9h30 - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 13h30 - Café-Neurones	8 9h30 Sortie aux POMMES au Verger Laval-Gagnon Suivi d'un dîner à l'auberge-restaurant Au Poste de Traite	9 10h - Réponse à vos questions informatiques (par 2 stagiaires de Croissance-Travail) 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	10 10h - Qi-Gong (\$) 13h Marche au Bois de coulonge
13 Fermé Fête de l'Action de grâce	14 9h30 - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 13h30 - Atelier no 2 donné par le collectif « Les Femmes qui s'invitent »	15 10h30 - Viactive 13h30 - Café-Neurones	16 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	17 10h - Qi-Gong (\$) 13h - Sortie Cinéma Cartier (7\$) (Appelez nous à partir du 14 octobre pour connaître le titre du film et l' heure exacte de la projection)
20 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 13h30 - Petites quilles au Centre Jean-Guy Drolet (5\$)	21 9h30 - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 13h30 - Jeux de société	22 10h30 - Viactive 13h30 Visite de l'expo/discussion au MNBAQ pour le projet « ENTRE NOUS »	23 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 13h30 - Chorale (\$)	24 10h-Qi-Gong (\$) 10h - Atelier d'information sur la cybersécurité (animé par Laure, d'AlphabéTICaction) 13h30 - Café-Neurones
27 10h30 - Viactive en virtuel 10h30 - Atelier créatif « Des serpents inspirés par Niki de Saint-Phalle » (animée par Marie Réhaume) 13h30 - Yoga adapté (\$)	28 10h30 Exposé culinaire et dîner (\$) (animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - Marche Parc Jeanne d'Arc et Vieux-Québec : contemplons les décorations d'Halloween	29 9h - Début des inscriptions pour les activités du mois de novembre 10h30 - Viactive 13h30 - Café-Neurones	30 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 13h30 - Chorale (\$) 5 à 7 d'Halloween! Venez fêter et danser avec nous! Un léger buffet et des friandises vous seront servis (5\$)	31 10h-Qi-Gong 10h - Club de lecture 13h30 - Jeux de société

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

INSCRIPTIONS : À partir du 26 septembre à 9h au 418-522-2179

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

Viactive *

Virtuel	Les lundis 10h30 à 11h30. Par Zoom.
Présentiel	Les mercredis (excluant le 1 ^{er} et le 8 oct), 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.
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.

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.

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	<i>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).</i>

Pétanque intérieur

Information	Les jeudis, 13h30 à 15h30 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!

Chorale

Information	Les jeudis, 13h30 à 14h45 à l'Entraide du Faubourg. Session 8 sem (23 octobre au 11 déc).
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 ! Cependant, comme celle-ci tire à sa fin, des frais de 40\$/session sont maintenant chargés aux choristes.

Qi-Gong

Information	Les vendredis, 10 h à 11 h. Session de 8 semaines (du 3 octobre au 21 novembre). Coût : 45\$
Description	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

« Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés »

Information	Mercredi, 1er octobre, 9h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque, face au Grand Théâtre; nous nous rendrons devant l'Hôtel du Parlement pour le départ de la marche prévu à 10h15. Nous marcherons un parcours de 3 km qui se terminera vers 11 h. Il y aura allocutions, chants, goûter et célébrations ! La marche a lieu beau temps mauvais temps, sauf si le climat compromet la sécurité des participants (orages, vents violents, fortes pluies, etc.)
Description	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.

Projet Entre Nous

Information	Mercredi 1^{er} octobre : 13h à l'Entraide du Faubourg. Mercredi 22 octobre : 13h30 au Musée national des Beaux-Arts.
Description	Un projet qui invite à sortir de l'ordinaire pour partager ses histoires, idées et sagesses et découvrir celles des autres. Ce projet vise à créer des numéros en vue d'un petit spectacle maison sur la scène du MNBAQ le 3 décembre prochain en après-midi. Venez vous informer en assistant au premier atelier du projet, 1^{er} octobre et découvrir les possibilités de participation, en coulisse ou sur scène. L'atelier du 22 octobre aura lieu au MNBAQ pour une visite guidée de l'exposition « Nous » suivie d'un échange en mode café-philo dans une salle réservée pour notre groupe.

Café-Neurones

Information	Les 3, 7, 15, 24 et 29 octobre , 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.

Sortie aux pommes

Information	Le 8 octobre . Départ de l'Entraide à 9h30 et retour dans nos locaux prévu vers 15h. Verger Laval-Gagnon (2208, chemin Royal, Sainte-Famille de l'Île d'Orléans).
Description	Nous nous rendons d'abord à la Ferme Laval-Gagnon pour y cueillir un 5 lbs de belles pommes rouges et profiter de la nature! Une promenade en tracteur dans le verger nous sera aussi offerte. Ensuite, nous irons dîner à Au Poste de Traite (2287, Chemin Royal, Sainte-Famille de l'Île d'Orléans)... une auberge rustique et unique en son genre! Vous serez charmés par la beauté du restaurant, mais surtout, de la plus grande terrasse de l'Île d'Orléans offrant une vue magnifique sur le fleuve. Le restaurant offre des repas pour tous les goûts (spécialités locales, tapas, cocktails, variété de vins & de bières). Coût : 15\$ (inclus 5lbs de pommes, la balade dans le verger et une petite partie du coût pour l'autobus), + le coût de votre repas (le prix moyen des plats à la carte est de 25\$) .

« Réponses à vos petites questions informatiques »

Information	Jeudi, 9 octobre , 10 h à 12 h 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

Club de marche

Information	Vendredi 10 octobre 13h . Point de rendez-vous au coin Grande-Allée et Turnbull. Prévoir 2 billets d'autobus. Vendredi 28 octobre 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.

Atelier no 2 donné par le collectif « Les femmes qui s'invitent »

Information	Mardi 14 octobre , 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. 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. L'atelier numéro 2 prévu le 14 octobre , est présenté sous forme de discussion communautaire, de musique et de mouvements.

Cinéma Cartier

Information	Vendredi 17 octobre vers 13h : veuillez appeler à l'Entraide à partir du 14 octobre si pour connaître l'heure exacte et le titre du film. 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!
--------------------	---

Petites quilles

Information	Lundi 20 octobre, 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.
Description	Endroit : Centre communautaire Jean-Guy Drolet (16, Royal-Roussillon). Venez bouger et vous amuser! Coût : 5\$ pour 3 parties.

Jeux de société

Information	Vendredi 21 et 31 octobre 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 jouant à des jeux tels que scrabble, skip-bo, triomino, dames, etc.

Atelier d'information sur la cybersécurité

Information	Vendredi 24 octobre , 10h à 12h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Atelier de sensibilisation informatique donné par AlphabéTICaction. C'est quoi? C'est un projet de littératie 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. <u>Le thème de l'atelier est la cybersécurité</u> : repérer les fraudes (hameçonnage, faux support), protéger ses appareils, etc.

Atelier créatif « Des serpents inspirés par Niki de Saint-Phalle »

Information	Lundi, 27 octobre , 10h30 à 12h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	À la suite de la sortie au Musée des Beaux-Arts du mardi 26 août dernier, Marie Réhaume offre un atelier de bricolage aux couleurs et à la façon de l'artiste Niki de Saint-Phalle à partir de matériaux de récupération pleins de rondeurs ...

Exposé culinaire et dîner

Information	Mardi 28 octobre , 10h30 à 13h à l'Entraide du Faubourg. 6 personnes maximum
Description	On présentera une recette santé (faible en calories-gras-sel-sucre-viandes rouges ou féculents) mais goûteuse et plutôt économique. L'animateur vous en laissera une copie écrite détaillée (saison idéale, ingrédients, proportions, préparation, nombre de calories, prix et temps requis), la cuisinera et répondra à vos questions. Ensemble nous mangerons ensuite le résultat! Animé par Daniel Samson-Legault. Coût 7\$

5 à 7 d'Halloween!

Information	Jeudi 30 octobre , 16h45 à l'Entraide du Faubourg.
Description	Dans une formule 5 à 7, nous fêterons l'Halloween! De petites bouchées, des friandises et un punch festif vous seront offerts. Venez fêter et danser avec nous! Un concours de déguisements sera fait au cours de la soirée; impressionnez-nous! Coût : 5\$

Club de lecture

Information	Vendredi 31 octobre , 10h à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offerts; 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!