

NOVEMBRE 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	4 13h30 - Jeux de société	5 10h30 - Viactive 13h30 - Projection d'un film à l'Entraide du Faubourg avec pop-corn, grignotines et breuvages (2\$)	6 10h - Réponse à vos questions informatiques (par 2 stagiaires de Croissance-Travail) 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 13h30 - Chorale (\$)	7 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Promenade dans le magnifique quartier Montcalm et au parc des Braves
10 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	11 12h - Midi-musique à la chapelle des Ursulines (gratuit) suivi d'une brève promenade et d'un arrêt dans un café du coin pour socialiser autour d'un bon breuvage	12 10h30 - Viactive 13h30 - Café-Neurones	13 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 13h30 - Chorale (\$)	14 10h - Qi-Gong (\$) 10h - Atelier causerie sur l'intelligence artificielle (animé par Laure, d'AlphabéTICaction) 13h30 - Café-Neurones
17 10h30 Exposé culinaire et dîner (\$) (Animé par Daniel Legault-Samson) 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	18 10h30 - Marche sur les Plaines d'Abraham 13h30 Séance d'information et de sensibilisation aux conséquences des brûlures pour les aînés (par l'association des grands brûlés)	19 10h30 - Viactive 12h - Dîner-rencontre L'Entrecôte Saint-Jean (\$)	20 10h30 - Atelier philosophique sous le thème : Pouvons-nous vivre sans les autres? Animé par Maison Philo 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 13h30 - Chorale (\$)	21 10h - Qi-Gong (\$) 13h Visite au musée des Plaines d'Abraham (12\$) <i>Titre de l'exposition : « Québec 1775 : enneigée et assiégée »</i>
24 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Petites quilles au Centre Jean-Guy Drolet (5\$) 13h30 - Yoga adapté (\$)	25 10h - Club de lecture 16h Spectacle en formule 4 à 6 avec Charlotte Brousseau : Apéro, grignotines et prestation musicale vous attendent! (5\$)	26 10h30 - Viactive 13h30 - Jeux de société	27 9h : inscriptions aux activités 13h30 - Pétanque intérieur (\$) 13h30 - Chorale (\$)	28 10h - Qi-Gong (\$) 10h30 Exposé culinaire et dîner (Animé par Daniel Legault-Samson) 13h30 - Café-Neurones

Début du projet FAiSons notre épicerie les mardis à partir du 11 novembre. À chaque semaine, un trajet en autobus vous amène gratuitement à Place Fleur-de-Lys pour magasiner et socialiser. Contactez Eve au 418-522-2179 pour connaître l'horaire dans votre secteur (Saint-Sacrement ou Vieux-Québec/Saint-Jean-Baptiste/Montcalm).

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

INSCRIPTIONS : À partir du 29 octobre 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, 10h30 et 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Comme notre salle ne peut qu'accueillir que 8 personnes lors des cours, il est essentiel d'être inscrit pour y participer. De plus, comme nous avons régulièrement un plus grand nombre d'inscriptions que d'espace, nous avons une liste d'attente. C'est pourquoi nous vous demandons de nous appeler si vous devez annuler et ce, le plus à l'avance possible.
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.

Jeux de société

Information	Mardi 4 et mercredi 26 novembre 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.

Projection d'un film à l'Entraide du Faubourg

Information	Mercredi 5 novembre, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Popcorn, grignotines et breuvage vous seront offerts. Coût : 2\$.
Description	Titre : <i>La poursuite du bonheur.</i> v.o.a. : The Pursuit of Happiness (2006) <i>Chris Gardner est un intelligent et talentueux vendeur qui a de la difficulté à se trouver un emploi. Alors qu'il a de la difficulté à joindre les deux bouts, lui et son fils sont jetés hors de leur appartement de San Francisco avec nulle part où aller. Ils devront faire bien des sacrifices pour avoir enfin une vie meilleure.</i>

« Réponses à vos petites questions informatiques »

Information	Jeudi, 6 novembre, 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. Gratuit

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 (17 octobre au 5 décembre). 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.

Club de marche

Information	Point de rendez-vous des marches au coin Grande-Allée et Claire-Fontaine (devant le grand théâtre). Vendredi 7 novembre , 13h30; promenade dans les jolies rues du quartier Montcalm, jusqu'au Parc des Braves. Mardi 18 novembre , 10h30; marche sur les 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.

Café-Neurones

Information	Les 12, 14 et 28 novembre, 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.

Atelier-causeries techno

Information	Vendredi 14 novembre , 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. <i>Échanges, discussion et sensibilisation autour du thème de l'intelligence artificielle.</i>

Séance d'information et de sensibilisation aux conséquences des brûlures pour les aînés

Information	Mardi 18 novembre , 13h30 à l'Entraide du faubourg. Gratuit .
Description	Le programme SIRA de F.L.A.M. poursuit un objectif de sensibilisation aux conséquences des accidents par brûlures ainsi que de stimulation à développer des comportements plus sécuritaires à l'égard des situations à risque de brûlures graves au quotidien.

Dîner-rencontre à l'Entrecôte Saint-Jean

Information	Mercredi 19 novembre 11h35 : départ de l'Entraide à pied. 12h : heure de la réservation. Coordonnées : 1080, rue Saint-Jean.
Description	L'Entrecôte Saint-Jean a pignon sur rue en plein cœur du Vieux-Québec, à quelques pas de la porte Saint-Jean. Le restaurant a ouvert ses portes en 1983, et la formule, d'origine française et inspirée du concept déjà existant à Paris et Genève, est demeurée la même depuis toutes ces années : l'entrecôte, ses frites et sa sauce secrète ! Notre bistro français vous promet une expérience chaleureuse... et savoureuse ! Menu-midi varient entre 22\$ et 28\$ + tx et pourboire (potage, plat principal et café/thé.)

Atelier philosophique

Information	Jeudi 20 novembre , 10h30 à 12h à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offerts; contribution volontaire .
Description	La Maison Philo offre aux personnes de 50 ans et plus, désireuses d'explorer un « penser-plus-juste » par le biais du partage et de l'échange d'idées, l'opportunité de se rassembler pour aborder des sujets fascinants. Cela leur permettra de continuer à affiner leurs compétences en réflexion et en pensée critique. Un défi stimulant pour le cerveau ! Celui de penser par et pour soi-même, en explorant sa propre pensée et en la partageant. <i>Question thème de l'atelier : Pouvons-nous vivre sans les autres ?</i>

Récital de musique à la Chapelle des Ursulines

Information	Mardi 11 novembre. Le récital débute à 12h à la chapelle des Ursulines (12, rue Donnacona, G1R 3Y7). Pour les gens qui voudraient s'y rendre en groupe, nous partirons de l'Entraide à la marche à 11h30. Gratuit.
Description	En collaboration avec le Pôle culturel du Monastère des Ursulines, le Conservatoire présente une série de récitals du midi mettant en vedette des élèves des niveaux baccalauréat et maîtrise. Le récital prend fin vers 13h15. Pour ceux qui le souhaiterons, nous irons nous promener dans le Vieux-Québec par la suite et arrêteront prendre un breuvage dans un café/resto du coin.

Exposé culinaire et dîner

Information	Lundi 17 et vendredi 28 novembre, 10h30 à 13h15 à l'Entraide du Faubourg. Groupe de 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\$

Petites quilles

Information	Lundi 24 novembre, 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.

Spectacle de Charlotte Brousseau présenté par Routes d'Artistes

Information	Mardi 25 novembre, de 16h à 18h à l'Entraide du Faubourg. Coût : 5\$ car un apéro et des grignotines seront offerts.
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 psychédélices. 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.

Visite au musée des Plaines d'Abraham

Information	Vendredi 21 novembre, 13h : R-V au coin des rues Claire-Fontaine et Grande Allée. Pour ceux qui s'y rendent directement, le R-V est à 13h30 là-bas (834, avenue Wilfrid-Laurier).
Description	Titre de l'exposition : « Québec 1775 : enneigée et assiégée » Le récit captivant de l'invasion américaine de Québec. Mariant art et histoire, l'exposition vous transporte dans le récit captivant de l'invasion américaine de Québec en 1775. Chapitre méconnu de l'histoire, elle fut l'une des premières opérations militaires majeures de la guerre de l'Indépendance américaine. Accompagnées de supports audio et numérique, six œuvres d'art illustrent les moments forts de ce siège qui se déroule dans des conditions hivernales difficiles. L'exposition s'intéresse principalement aux personnes ayant vécu le conflit. Une femme surnommée Baboche, qui a joué le rôle d'informatrice pour les Britanniques, relate les événements. Revivez les tourments, les dilemmes et les exploits de gens ordinaires plongés dans une situation hors de l'ordinaire ! Coût : 12\$

Club de lecture

Information	Mardi 25 novembre, 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!