

## DÉCEMBRE 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>1</b> 10h30 - Viactive en virtuel  13h30 - Yoga adapté (\$)	<b>2</b> 10h15 <b>Déjeuner de Noël</b> <b>au café Krieghoff</b> (\$)  13h30 - Café-Neurones	<b>3</b> 10h30 - Viactive  13h30 <b>Spectacle</b> au MNBAQ « <b>Entre nous, la sagesse ça s'tricotte</b> »	<b>4</b> 10h - Réponse à vos questions informatiques (par des stagiaires de Croissance-Travail)  13h30 - Pétanque intérieur (\$)  13h30 - Chorale (\$)	<b>5</b> 10h - Qi-Gong (\$)  13h - Promenade à travers les différents sites enchanteurs du <b>Marché de Noël allemand</b>
<b>8</b> 10h30 - Viactive en virtuel  13h30 - <b>Atelier créatif</b> « Des glaçons de Noël sur la branche » (Animé par Marie Rhéaume)	<b>9</b> 12h10 - <b>Midi-Musique</b> 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 breuvage	<b>10</b> 10h30 - Viactive  13h30 <b>Café-Neurones</b>	<b>11</b> 13h et 14h <b>Atelier culinaire</b> « La magie des truffes » Animé par Mireille (2\$)  14h - Chorale	<b>12</b> 11h45 <b>*Dîner d'anniversaire</b> (fêtes d'octobre, novembre et décembre) *Sur invitation seulement
<b>15</b> 13h - Sortie <b>Cinéma Cartier</b> (7\$) (Appelez nous à partir du 10 décembre pour connaître le titre du film et l' <b>heure exacte</b> de la projection)	<b>16</b> <b>10h15 - PARTY DE NOËL</b> au Domaine Notre-Dame. Bon repas servi dans une ambiance chaleureuse, danse, prix de présence et plaisir assuré ! (\$)	<b>17</b> 13h15 <b>Promenade</b> dans le <b>quartier Petit Champlain</b> pour se plonger dans l'ambiance féérique de Noël!	<b>18</b> 13h30 <b>Café-Neurones de Noël</b>	<b>19</b> Prenez note que les <b>inscriptions</b> aux activités <b>de janvier</b> débuteront le 5 janvier à 9h.
<b>Horaire de la période des fêtes :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermeture du service d'accompagnement-transport les 16, 18 et 19 décembre.</li> <li>• Fermeture de l'Entraide du 19 décembre à 12h au 5 janvier à 8h30.</li> <li>• Inscriptions pour les activités de janvier le 5 janvier à 9h.</li> <li>• Reprise de la popote roulante et de l'accompagnement-transport le mercredi 7 janvier.</li> <li>• Reprise de FAiSons notre épicerie le mardi 13 janvier.</li> </ul>				<p><i>Joyeuses Fêtes à tous et à toutes!</i></p> <p><i>L'équipe de l'Entraide du Faubourg, vous souhaite un Noël rempli de bonheur et une magnifique année 2026 !</i></p>

**INFO ACTIVITÉS** : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

**INSCRIPTIONS** : À partir du 27 novembre à 9h au 418-522-2179 option 1

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

### Viactive

<b>Virtuel</b>	Lundis 1 et 8 décembre, 10h30 à 11h30. Par Zoom.
<b>Présentiel</b>	Mercredis 3 et 10 décembre, 10h30 et 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Comme notre salle ne peut accueillir que 8 personnes lors des cours, il est essentiel d'être inscrit pour y participer. De plus, comme nous avons une liste d'attente, nous vous demandons de nous appeler le plus tôt possible si vous devez annuler.
<b>Description</b>	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. <b>Gratuit.</b>

### Yoga adapté et étirements

<b>Information</b>	Lundi 1 <sup>er</sup> décembre, 13h30 à 14h30. Session de 12 cours (8 septembre au 1 <sup>er</sup> décembre, excluant le 13 octobre). Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). <b>Coût : 60\$/session.</b>
<b>Description</b>	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.

### Déjeuner-rencontre de Noël au Café Krieghoff

<b>Information</b>	Mardi 2 décembre, 10h15. Endroit : 1089 Av. Cartier.
<b>Description</b>	Pour souligner le temps des fêtes, Kathy Rioux, la propriétaire du restaurant, nous offre :  <b>5 choix de déjeuners à tarif réduit incluant un jus d'orange ou un mimosa !</b> -Muffin ou bagel, fromage, café (11,95\$)* -Crêpes ou pain doré, café (15,95\$)* -Deux œufs, viande au choix, rôtie, café (15,95\$)* -Un œuf bénédicte, rôtie, café (16,95\$)* -Deux œufs bénédicte, rôtie, café (17,95\$)* <i>*(les prix affichés n'incluent pas les taxes et le pourboire).</i>

### Café-Neurones

<b>Information</b>	Mardi 2, mercredi 10 et jeudi 18 décembre, 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.

### Spectacle « Entre Nous, la sagesse ça s'tricotte ! »

<b>Information</b>	Mercredi 3 décembre au Musée national des beaux-arts du Québec. 13h15 : rendez-vous à l'entrée principale du musée (située sur la rue Grande-Allée). 13h30 : début du spectacle. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Venez assister au spectacle « Entre Nous, la sagesse ça s'tricotte! » et découvrir le fruit d'un bel échange intergénérationnel où philosophie et art se rencontrent. Venez encourager les membres de l'Entraide du Faubourg et du Centre communautaire l'Amitié, qui ont le courage de monter sur scène pour vous offrir un cadeau-spectacle tout en humanité.

### « Réponses à vos petites questions informatiques »

<b>Information</b>	Jeudi 4 décembre, 10 h à 12 h à l'Entraide du Faubourg.
<b>Description</b>	Appelez pour vous inscrire sur la liste d'attente. On rappellera les prochaines personnes sur la liste d'attente pour leur assigner un bloc de 45 minutes avec les 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. <b>Gratuit</b>

### Pétanque intérieur

<b>Information</b>	Jeudi 4 décembre, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 13 semaines (11 septembre au 4 décembre). <b>Coût : 25\$/session ou 2\$ lorsque vous venez en tant que remplaçant lors d'annulation.</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!

### Chorale

<b>Information</b>	Jeudi 4 décembre, 13h30 à 14h45 à l'Entraide du Faubourg. Jeudi 11 décembre, 14h : mini récital donné au Centre d'hébergement le Faubourg <b>pour leurs résidents seulement.</b>
<b>Description</b>	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 notre subvention tire à sa fin, des frais de <b>40\$/session</b> sont maintenant chargés aux choristes.

### Qi-Gong

<b>Information</b>	Vendredi 5 décembre, 10 h à 11 h à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (17 octobre au 5 décembre). <b>Coût : 45\$</b>
<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.

### Promenade à travers les différents sites enchanteurs du Marché de Noël allemand

<b>Information</b>	Vendredi 5 décembre, 13h : départ de l'Entraide du Faubourg. Quelques sites où nous irons possiblement marcher : Place D'Youville, Place de l'Hôtel de Ville, Jardins de l'Hôtel-de-ville et Ruelle de l'Église.
<b>Description</b>	Du jeudi au dimanche, jusqu'au 23 décembre, le Vieux-Québec se transforme en un immense et féérique village de Noël, à l'ambiance festive des grands marchés européens. Spectacles, animations pour toute la famille, plaisirs gourmands et une tonne d'idées-cadeaux, tout cela sur cinq sites illuminés.

### Atelier créatif « Des glaçons de Noël sur la branche »

<b>Information</b>	Lundi 8 décembre, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Marie Rhéaume vous offre un atelier de fabrication de glaçons de Noël tout en transparence à partir de matériaux recyclés. Dans l'esprit de Noël et la joie, venez confectionner de jolis glaçons pour décorer votre demeure et orner le sapin de Noël de l'Entraide !

### Récital de musique à la Chapelle des Ursulines

<b>Information</b>	Mardi 9 décembre. 11h30 : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande-Allée pour ceux qui souhaitent s'y rendre à la marche. 12h10 : début du récital (12, rue Donnacona). <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	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. Pour ceux qui le souhaiteront, nous irons nous promener dans le Vieux-Québec par la suite et arrêterons prendre un breuvage dans un café/resto du coin.

### Atelier culinaire « La magie des truffes »

<b>Information</b>	Jeudi 11 décembre, 13h (groupe 1) et 14h (groupe 2), à l'Entraide du Faubourg. <b>Coût 2\$</b>
<b>Description</b>	Un atelier gourmand où nous confectionnerons ensemble de délicieuses truffes au chocolat, simples et accessibles à tous. Entre deux bouchées fondantes, vous découvrirez une partie de l'histoire du cacao et son origine. Une heure de plaisir, de partages et de douce magie chocolatée ✨ Animée par Mireille Castonguay, nouvelle membre de l'équipe de l'Entraide!

### Dîner d'anniversaire (fêtes d'octobre, novembre et décembre)

<b>Information</b>	Vendredi 12 décembre, 11h45 à l'Entraide du Faubourg.
<b>Description</b>	Quatre fois par année, nous organisons un dîner d'anniversaire à l'Entraide du Faubourg pour souligner les fêtes des trois derniers mois. Par conséquent, 25 personnes seront invitées à venir dîner, s'amuser, placoter et se faire gâter. <b>Gratuit.</b>

### Cinéma Cartier

<b>Information</b>	Lundi 15 décembre vers 13h : <b>veuillez appeler à l'Entraide à partir du 10 si pour connaître l'heure exacte et le titre du film.</b> Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). <b>Coût : 7\$.</b>
<b>Description</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!

### \*Fête de Noël au Domaine Notre-Dame

<b>Information</b>	Mardi 16 décembre. 10h15 : départ de l'Entraide du Faubourg et retour à Québec vers 16h. <b>Coût : 25\$. Payable avant le 12 décembre.</b> Il est à noter, que pour permettre au plus grand nombre de gens de participer à cette fête, l'Entraide débourse une partie des frais encourus. *En cas de <b>grosse tempête, la sortie sera remise au 18 décembre.</b> Nous appellerons les personnes inscrites en cas de changement. <p style="text-align: center;"><b>Menu</b> Velouté de légumes Filet mignon de porc, sauce aux champignons Légumes et purée de pommes de terre Dessert, thé/café</p>
<b>Description</b>	Le Domaine Notre-Dame : 83, Rte Grand-Capsa, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Venez déguster un bon repas dans l'ambiance chaleureuse du pavillon principal. Cette salle communautaire avec foyer et aires communes nous permet de nous retrouver, bien manger, fêter, danser et socialiser en bonne compagnie! De plus, vous pourrez aller vous promener et explorer la nature du Domaine.

### Promenade dans le quartier du Petit Champlain

<b>Information</b>	Mercredi 17 décembre, 13h15 : rendez-vous au coin des rues Grande Allée et Turnbull pour prendre l'autobus 11 en direction de la gare fluviale.
<b>Description</b>	Les rues du quartier sont illuminées : sapins à perte de vue, traverses lumineuses et installations scintillantes créent une ambiance féerique unique.