


JANVIER 2026

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

www.entraide-faubourg.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
5 9h Début des inscriptions pour les activités de janvier	6 13h30 – Bingo de la rentrée Jasette et viennoiseries Pour simplement se retrouver et échanger!	7 10h30 – Viactive 13h30 Café-Neurones	8 10h - Atelier : Réponses à vos questions informatiques (offert par des stagiaires de Croissance-Travail)	9 13h30 Marche dans le quartier Montcalm jusqu'au Parc des Braves
12 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga (\$)	13 10h30 Exposé culinaire et dîner (\$) Recette : <i>orzotto aux crevettes</i> (Animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - Jeux de société	14 10h30 - Viactive 13h30 Café-Neurones	15  13h30 Pétanque intérieur (\$)	16 10h - Qi-Gong (\$) 12h45 Sortie à La Maison de la BD Centre d'Interprétation historique de Sainte-Foy
19 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Petites quilles au Centre Jean-Guy Drolet (5\$) 13h30 - Yoga (\$)	20 10h30 - Club de lecture 13h30 Café-Neurones	21 10h30 – Viactive 13h30 Le monde fascinant des insectes (donné par Michel Cusson, biologiste)	22 10h30 Atelier philosophique sous le thème : Est-il réellement possible de savoir qui nous sommes? (Animé par Maison Philo) 13h30 Pétanque intérieur (\$)	23 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Marche dans le quartier St-Jean-Baptiste, suivi d'une pause-café dans un resto du coin!
26 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga (\$)	27 12h - Dîner-Rencontre restaurant Bati Bassac (\$) Suivi d'une promenade dans les rues du quartier St-Roch pour ceux qui le voudront	28 10h30 - Viactive 10h30 - Exposé culinaire et dîner (\$) Recette : <i>poulet korma sur riz avec carottes au sirop d'érable</i> (Animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - Café-Neurones	29 9h Début des inscriptions pour les activités de février 13h30 Pétanque intérieur (\$)	30 10h - Qi-Gong (\$) 12h45 - Sortie Cinéma Cartier (7\$) (Appelez-nous à partir du 26 janvier pour connaître le titre du film et l'heure exacte de la projection)

Toute l'équipe de l'Entraide vous souhaite une bonne et heureuse année 2026!



Pour nous aider à planifier les activités, il est important de vous inscrire aux activités. Veuillez aussi nous aviser en cas d'absence.
 Merci de votre collaboration!
 Pour plus d'informations sur les activités, consultez le verso.

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

INSCRIPTIONS : À partir du 5 janvier à 9h au 418-522-2179 option 1

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

Bingo de la rentrée

Information	Mardi 6 janvier dès 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et viennoiseries offerts; contribution volontaire.
Description	Venez profiter d'un moment pour se retrouver après les fêtes et renouer avec les gens de l'Entraide. Un bingo viendra agrémenter l'après-midi avec de beaux prix à gagner!

Viactive

Virtuel	Lundis, à partir du 12 janvier, 10h30 à 11h30. Par Zoom. Gratuit.
Présentiel	Mercredis, à partir du 7 janvier, 10h30 à 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. Gratuit
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.

Café-Neurones

Information	Les 7, 14, 20 et 28 janvier, 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.

« Réponses à vos petites questions informatiques »

Information	Jeudi 8 janvier, 10 h à 12 h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit
Description	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.

Promenade dans les quartiers St-Jean-Baptiste et Montcalm

Information	Les vendredis 9 et 23 janvier Départ à 13h30 de l'Entraide du Faubourg
Description	Venez apprécier la beauté de nos quartiers avoisinants en bonne compagnie! Qui sait, vous découvrirez peut-être un nouveau racoin! 9 janvier : quartier Montcalm et Parc des Braves 23 janvier : quartier Saint-Jean-Baptiste

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

Information	Les lundis, 10h à 12h à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (12 janvier au 2 mars). Coût : 80\$ pour 8 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>

Yoga adapté

Information	Lundis (12 janvier au 2 février), 13h30 à 14h30. Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Coût : 20\$/session de 4 cours.
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.

Exposé culinaire et dîner

Information	Mardi 13 et mercredi 28 janvier, 10h30 à 13h15 à l'Entraide du Faubourg. Groupe de 7 personnes maximum. Coût : 7\$.
Description	On présentera une recette santé (faible en calories-gras-sel-sucre-viandes rouge 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.

Jeux de société

Information	Mardi 13 janvier 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.

Pétanque intérieur

Information	Jeudis, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 13 semaines (15 janvier au 9 avril). Coût : 25\$/session ou 2\$ à l'unité lorsque vous venez comme remplaçant.
Description	Nous ne sommes pas une ligue compétitive. Les équipes sont formées par tirage au sort 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!

Qi-Gong

Information	Vendredis, 10 h à 11 h à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (16 janvier au 6 mars). Coût : 45\$/session.
Description	La pratique du Qi-Gong est une tradition chinoise complexe et diversifiée d'exercices spirituels, martiaux et thérapeutiques. Cours donnés par Pascale Desbois.

Sortie à la Maison de la BD

Information	Vendredi 16 janvier, 12h45 : départ de l'Entraide pour aller prendre l'autobus 807 (prévoir argent ou 2 billets de bus). Coordonnées de la Maison de la BD : 2825 Chemin Ste-Foy. Accès aux expositions : gratuit.
Description	La Maison de la BD prend vie au cœur du Centre d'Interprétation historique de Sainte-Foy, site patrimonial emblématique de Québec, offrant un espace où se mêlent expositions, ateliers, médiation culturelle et rencontres. Véritable passerelle entre tradition et modernité, elle invite à découvrir, apprendre et célébrer la bande dessinée à travers une initiative unique au Canada. Les visiteurs auront l'occasion d'explorer la bande dessinée sous toutes ses facettes, des processus de sa création à son évolution au fil du temps. Plus qu'un simple espace d'exposition, la Maison de la BD plonge le public dans l'univers riche et varié du 9 ^e art, mêlant classiques incontournables et talents émergents, récits d'hier et visions futuristes, pour éveiller la curiosité et nourrir l'imaginaire.

Petites quilles

Information	Lundi 19 janvier, 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.

Club de lecture

Information	Mardi 20 janvier, 10h30 à 12h à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations sont 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 roman sélectionné : <i>Quatre clémentines éparpillées</i> de Élyse-Andrée Héroux

Le monde fascinant des insectes

Information	Mercredi 21 janvier, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Incursion dans le monde fascinant des insectes: apprendre à mieux les connaître pour mieux les apprécier. C'est avec la passion qu'on lui connaît que l'entomologiste chercheur Michel Cusson vous convie à une présentation au cours de laquelle il tentera de démystifier le monde des bestioles, monde qui suscite chez certains des phobies alors qu'il constitue pour d'autres une source quasi intarissable d'émerveillement. Vous serez invités à prendre conscience de la fabuleuse diversité des formes de vie qui existent au sein de ce groupe animal, des rôles essentiels que plusieurs espèces jouent dans l'équilibre des écosystèmes, mais aussi des ennuis que d'autres nous causent, problèmes auxquels les chercheurs tentent de trouver des solutions en mettant au point des outils qui visent le contrôle des populations ciblées sans compromettre l'environnement et la santé humaine.

Atelier philosophique

Information	Jeudi 22 janvier, 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. Question thème de l'atelier : Est-il réellement possible de savoir qui nous sommes?

Dîner-rencontre au Bati Bassac

Information	Mardi 27 janvier, 11h25 : rendez-vous à l'Entraide pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied (environ 20 minutes de marche). 12h : heure de la réservation. Coordonnées : 125 rue St-Joseph Est.
Description	« Le Bati Bassac est une belle histoire de famille et de traditions. Son nom a une signification particulière : « Bati » est le nom du village cambodgien des parents fondateurs, et « Bassac » est une rivière importante et renommée du Cambodge. Nous servons des plats typiques du Cambodge ainsi qu'une grande variété de mets inspirés du Sud-Est asiatique. » Les prix des menus du midi varient entre 21\$ et 27\$* (formule incluant la soupe du moment OU 2 rouleaux impériaux OU des wontons frits ET le plat principal. Ajout de 1\$ pour café/thé). *Ces prix n'incluent pas les taxes et le pourboire.

Cinéma Cartier

Information	Vendredi 30 janvier vers 12h45 : veuillez appeler à l'Entraide à partir du 27 janvier pour connaître l'heure exacte et le titre du film. Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$.
Description	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!

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur et de la santé pour la nouvelle année.

De notre côté, nous reviendrons en force après les vacances avec plusieurs belles activités pour commencer l'année en force!

De toute l'équipe de l'Entraide, passez de joyeuses fêtes et bonne année 2026!

