

**FÉVRIER 2026**

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

[www.entraide-faubourg.org](http://www.entraide-faubourg.org)

<b>Lundi</b>		<b>Mardi</b>		<b>Mercredi</b>		<b>Jeudi</b>		<b>Vendredi</b>	
<b>2</b>	10h - Atelier de <b>croquis</b> d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - <b>Viactive en virtuel</b> 13h30 - <b>Yoga</b> (\$) (dernier)	<b>3</b>	11h45 - <b>Dîner-jasette</b> Repas-Pizza à l'Entraide. Discussion en bonne compagnie, rires et musique seront au rendez-vous. (5\$) 13h30 - <b>Jeux de société</b>	<b>4</b>	10h30 - <b>Viactive</b> 13h30 - <b>Café-Neurones</b>	<b>5</b>	10h - Atelier individuel : <b>Réponses à vos questions Informatiques</b> (offert par Croissance-Travail) 13h30 - <b>Pétanque intérieur</b> (\$)	<b>6</b>	9h30 - <b>La Puce-Informatique</b> <i>Atelier 1 : Les bases de l'utilisation de l'ordinateur</i> 10h - <b>Qi-Gong</b> (\$) 13h30 <b>Marche</b> dans le quartier Montcalm jusqu'au Parc des Braves
<b>9</b>	10h - Atelier de <b>croquis</b> d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - <b>Viactive en virtuel</b> 13h30 Séance d' <b>information</b> sur les <b>hausse de loyers</b> (donnée par l'organisme le B.A.I.L.)	<b>10</b>	10h30 <b>Exposé culinaire et dîner</b> (7\$) <i>Recette : Chaudrée aux palourdes (soupe-repas)</i> (Animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - <b>Café-Neurones</b>	<b>11</b>	10h30 - <b>Viactive</b> 12h - <b>Dîner-Rencontre Restaurant Le Grand Café</b> (\$) Suivi d'une promenade dans le Vieux-Québec pour ceux qui le voudront	<b>12</b>	13h30 - <b>Pétanque intérieur</b> (\$)	<b>13</b>	10h - <b>Qi-Gong</b> (\$) <b>13h - Promenade dans le Vieux-Québec pour s'imprégner de l'ambiance carnavalesque !</b> (Effigie obligatoire sur les sites du <b>Carnaval</b> , mais pas exigée pour venir se balader) Suivie d'un <b>arrêt</b> pour se réchauffer autour d'un bon breuvage!
<b>16</b>	10h - Atelier de <b>croquis</b> d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - <b>Viactive en virtuel</b> 13h30 - <b>Petites quilles</b> au Centre Jean-Guy Drolet (5\$)	<b>17</b>	13h30 <b>Atelier créatif/méditatif :</b> Coloriage et mandala dans une ambiance zen !	<b>18</b>	10h30 - <b>Viactive</b> 13h30 - <b>Café-Neurones</b>	<b>19</b>	13h30 - <b>Pétanque intérieur</b> (\$)	<b>20</b>	9h30 - <b>La Puce-Informatique</b> <i>Atelier 2 : Les bases de l'utilisation de la tablette et du cellulaire</i> 10h - <b>Qi-Gong</b> (\$) 13h30 - <b>Jeux de société</b>
<b>23</b>	10h - Atelier de <b>croquis</b> d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h30 - <b>Viactive en virtuel</b> 13h30 - <b>Marche nordique</b>	<b>24</b>	10h30 - <b>Club de lecture</b> 10h30 <b>Exposé culinaire et dîner</b> (7\$) <i>Recette : Pâté chinois alternatif</i> (Animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - <b>Café-Neurones</b>	<b>25</b>	10h15 - <b>Viactive</b> 12h - <b>Midis-Musique</b> au Grand-Théâtre suivi d'une brève promenade et d'un arrêt dans un café du coin pour socialiser autour d'un breuvage	<b>26</b>	9h - <b>Début des inscriptions pour les activités de mars</b> 13h30 - <b>Pétanque intérieur</b> (\$) 17h - <b>Souper Restaurant PizzéDélic</b> (\$) 19h30 - <b>Spectacle Hollywood 9</b> par l'orchestre Symphonique (offert via programme Guichet Ouvert)	<b>27</b>	10h - <b>Qi-Gong</b> (\$) 13h - <b>Sortie Cinéma Cartier</b> (7\$) (Appelez nous à partir du 23 février pour connaître le titre du film et l'heure exacte de la projection)

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

**INSCRIPTIONS** : À partir du 29 janvier à 9h au 418-522-2179 option 1

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

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

<b>Information</b>	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.
<b>Description</b>	« 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).

### Viactive

<b>Virtuel</b>	Lundis, 10h30 à 11h30. Par Zoom. <b>Gratuit.</b>
<b>Présentiel</b>	Mercredis, 10h30 à 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Comme notre salle ne peut accueillir que 9 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>Gratuit</b>
<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.

### Dîner-jasette : Repas-Pizza à l'Entraide

<b>Information</b>	Mercredi 3 février, 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Places limitées.
<b>Description</b>	Venez profiter d'un moment pour se retrouver avec les gens de l'Entraide, manger un repas à abordable dans le plaisir, la simplicité et la camaraderie. Ceux qui le souhaiteront, pourront rester après le repas pour jouer à des jeux ou simplement continuer d'échanger dans la bonne humeur! Grâce à une généreuse commandite des restaurants <b>Pizza Salvatoré</b> , nous vous offrons un repas complet au coût de 5\$ ; incluant 2 pointes de pizza, salade, dessert, thé/café.

### Jeux de société

<b>Information</b>	Les 3 et 20 février, 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 jouant à des jeux tels que scrabble, skip-bo, triomino, dames, etc.

### Café-Neurones

<b>Information</b>	Les 4, 10, 18 et 24 février, 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.

### « Réponses à vos petites questions informatiques »

<b>Information</b>	Jeudi 5 février, 10 h à 12 h à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit</b>
<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.

### Pétanque intérieur

<b>Information</b>	Jeudis, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 13 semaines (15 janvier au 9 avril). <b>Coût : 25\$/session ou 5\$ à l'unité lorsque vous venez comme remplaçant.</b>
<b>Description</b>	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

<b>Information</b>	Vendredis, 10h à 11h à l'Entraide du Faubourg. Session de 8 semaines (16 janvier au 6 mars). <b>Coût : 45\$/session.</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.

### Atelier Techno

<b>Information</b>	Vendredi 6 et 20 février, 9h30 à 11h30 à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	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.

### Promenades

<b>Information</b>	Les vendredis 6 et 13 février.
<b>Description</b>	Venez apprécier la beauté de nos quartiers avoisinants en bonne compagnie! Qui sait, vous découvrirez peut-être un nouveau racoin! 6 février, 13h30 : départ de l'Entraide. Promenade dans le quartier Montcalm jusqu'au Parc des Braves. 13 février, 13h : rendez-vous coin des rues Claire-Fontaine et Grande-Allée. Balade dans le secteur du Vieux-Québec pour s'imprégner de l'ambiance <b>carnavalesque !</b> L'effigie est obligatoire sur les sites du Carnaval, mais n'est pas exigée pour venir se promener. Suivie d'un arrêt dans un resto pour se réchauffer autour d'un bon breuvage !

### Séance d'information sur les hausses de loyers 2026

<b>Information</b>	Lundi 9 février, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Le BAIL a pour mission la défense collective des droits des locataires en informant et en mobilisant la population pour de meilleures conditions de logement. Le groupe lutte pour la reconnaissance et l'amélioration des droits des locataires. Le principal objectif est de faire reconnaître le logement comme un droit fondamental pour toutes et tous. Une intervenant de l'organisme vient vous rencontrer et vous informer afin de répondre à vos questions concernant la hausse des loyers et vos droits.

### Exposé culinaire et dîner

<b>Information</b>	Mardis 10 et 24 février, 10h30 à 13h15 à l'Entraide du Faubourg. Groupe de 7 personnes maximum. <b>Coût : 7\$ (payable au plus tard 3 jours avant l'activité).</b>
<b>Description</b>	On présentera une recette santé (faible en calories-gras-sel-sucre-viande 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), cuisinera et répondra à vos questions. Ensemble nous mangerons ensuite le résultat! Animé par Daniel Samson-Legault.

### Dîner-rencontre Le Grand Café

<b>Information</b>	Mercredi 11 février, 11h25 : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 12h : heure de la réservation. Coordonnées : 690 Grande-Allée Est.
<b>Description</b>	Dans une ambiance conviviale et un décor à la fois moderne et apaisant, Le Grand Café propose une cuisine internationale qui s'inspire des saveurs locales. Laissez-vous tenter par nos fines pizzas, spécialités italiennes, salades inspirées, burger maison, et nos savoureuses côtes levées. <b>Les prix des menus du midi varient entre 24\$ et 27\$ + taxes et le pourboire (formule incluant potage, plat principal et café/thé).</b>

### Petites quilles

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

### Atelier créatif/méditatif

<b>Information</b>	Mardi 17 février, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. <b>Gratuit.</b>
<b>Description</b>	Colorier ou faire des mandalas peut être agréable, créatif et même méditatif! Venez faire une pause du quotidien et tout simplement colorier dans une ambiance zen et calme. Café/thé et collations offerts; <b>contribution volontaire.</b>

### Marche nordique

<b>Information</b>	Lundi 23 février, 13h30 à 14h30. Point de rendez-vous au coin des rues Grande Allée et Claire-Fontaine.
<b>Description</b>	La marche nordique est un sport en plein air, d'endurance et d'aérobic qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche, entrecoupée par des séries d'exercices physiques.

### Club de lecture

<b>Information</b>	Mardi 24 février, 10h30 à 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations sont offerts ; <b>contribution volontaire.</b>
<b>Description</b>	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>L'ami arménien</i> », de l'auteur Andreï Makine

### Midis-musique au Grand Théâtre

<b>Information</b>	Mercredi 25 février, 11h50 : rendez-vous dans le hall d'entrée du grand Théâtre. <b>Gratuit.</b> 12h10 : début du récital.
<b>Description</b>	Le Conservatoire présente une série de récitals du midi mettant en vedette des élèves des niveaux baccalauréat et maîtrise. Ensuite, pour ceux qui le souhaiteront, nous irons prendre un breuvage aux Halles du Petit Cartier pour échanger.

### Souper-Rencontre PizzéDélíc

<b>Information</b>	Jeudi 26 février, 17h. Coordonnées : 1145 avenue Cartier.
<b>Description</b>	Le PizzéDélíc est un bistro italien de quartier avec un menu varié : pizzas, pâtes, poutines, salades inspirées, sandwiches, etc. <b>Prix des plats à la carte variants 17\$ et 30\$ + tx et pourboire.</b>

### Spectacle « Hollywood 9 » donné par l'orchestre symphonique de Québec

<b>Information</b>	Jeudi 26 février, 19h : rendez-vous à l'entrée du Grand Théâtre (côté René-Lévesque). 19h30 : début du spectacle.
<b>Description</b>	« <b>Hollywood 9</b> » : plongez dans l'univers envoûtant et troublant de la musique de films d'horreur ou d'épouvante. Laissez-vous emporter par des musiques de parodies savoureuses, telles que <i>Beetlejuice</i> , qui rendent hommage aux classiques du genre, tout en découvrant des œuvres contemporaines qui réinventent les codes de la peur ou encore du suspense avec <i>Mission Impossible</i> et <i>Sherlock Holmes</i> . Également au programme, une sélection audacieuse de compositions emblématiques qui ont marqué les esprits, comme <i>Les dents de la mer</i> qui nous ont donné la chair de poule. Préparez-vous à frissonner, à rêver et à être transporté au-delà des limites de l'imaginaire! Là où l'angoisse et l'émerveillement se côtoient grâce à de grands compositeurs, tels Bernard Herrmann, Danny Elfman et John Williams. Une soirée qui vous tiendra en haleine!  Cette activité nous est possible grâce au <a href="#">programme Guichets Ouverts de la Ville de Québec</a> . Ce dernier a pour but de permettre à tous et chacun d'avoir accès à la culture malgré un budget parfois plus limité. Nous prendrons le nom des personnes intéressées jusqu'au 13 février et vous rappellerons à partir du 16 février pour vous confirmer ou non votre place (25 billets disponibles).

### Cinéma Cartier

<b>Information</b>	Vendredi 27 février vers 12h45 : <b>veuillez appeler à l'Entraide à partir du 23 février 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!