


MARS 2026

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

www.entraide-faubourg.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
2 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Viactive en virtuel 13h30 - Séance d'information sur les changements de parcours du RTC	3 11h45 - Dîner-jasette à l'Entraide en toute simplicité et esprit de camaraderie (7\$) 13h30 - Jeux de société	4 10h15 - Viactive 13h30 - Café-Neurones	5 10h30 - Atelier Philosophique <i>Vivre-ensemble, amitiés/rerelations, intergénérationnel, la bonne vie (animé par Maison Philo)</i> 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	6 9h30 - Atelier Informatique <i>Les bases de l'internet (comment naviguer, le faire en sécurité, les moteurs de recherche, etc)</i> 10h - Qi-Gong (\$) 13h30 - Promenade sur les Plaines d'Abraham suivie par une pause café/breuvage sur la rue Cartier
9 10h15 - Viactive en virtuel 14h15 - Conférence « Prévention de la fraude chez les aînés » (donnée par le SPVQ au Centre Lucien Borne)	10 10h30 Exposé culinaire et dîner (7\$) : Pâtes au cidre de glace et fromage (Animé par Daniel Samson-Legault) 12h10 - Récital à la Chapelle des Ursulines	11 10h15 - Viactive 13h30 - Café-Neurones	12 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	13 13h30 - Atelier créatif « Des cocos de Pâques » (animé par Marie Rhéaume)
16 10h15 - Viactive en virtuel 13h30 - Petites quilles au Centre Jean-Guy Drolet (5\$)	17 13h30 - Promenade dans le Vieux-Québec pour s'imprégner de l'ambiance de la St-Patrick !  Suivie d'un arrêt pour placoter et festoyer autour d'un bon breuvage !	18 10h30 Sortie à l'Érablière du Cap (40\$ payable avant le 13 mars)	19 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	20 9h30 - Atelier Informatique <i>Les outils de communication à distance (ex : Zoom, Messenger, Teams, WhatsApp, etc)</i> 13h30 - Café-Neurones
23 10h15 - Viactive en virtuel 13h30 Séance d'information sur la peau (donnée par 2 étudiants en pharmacie)	24 11h45 Dîner d'anniversaires (pour les fêtes de janvier-février-mars) 14h - Jeux de société	25 10h15 - Viactive 10h30 Exposé culinaire et dîner (7\$) : Tourte poulet-champignons-courge (Animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - Café-Neurones	26 9h Début des inscriptions pour les activités d'avril 13h30 - Pétanque intérieur (\$)	27 10h30 - Atelier discussion sur la pièce de théâtre du 21 mars (animée par Shana Plante-Paquette) 13h - Sortie Cinéma Cartier (7\$) (Appelez nous à partir du 23 mars pour connaître le titre du film et l' heure)
30 10h15 - Viactive en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$) 	31 10h30 - Club de lecture 13h30 Voyage au cœur du cacao et dégustation ! (3\$) (animé par Mireille Castonguay)	<div style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> *Sortie au théâtre Périscope SAMEDI le 21 mars. Voir tous les détails au verso de la deuxième page </div>		

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

INSCRIPTIONS : À partir du 26 février à 9h au 418-522-2179 option 1

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

Séance d'information sur les changements de parcours du RTC

Information	Lundi 2 mars, 13h30 à 14h45 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	À compter du 21 mars prochain, le réseau d'autobus se transformera de manière importante en raison des travaux liés au projet Tramcité. Ces travaux prendront place sur d'importants axes de circulation dans la ville. Le RTC doit donc adapter ses services. Il y aura entre autres une modification majeure au niveau des Métrobus 800 et 801 et un nouveau Métrobus 805. Nadine et Ève vous informeront des principaux changements prévus.

Viactive

Virtuel	Les lundis, 10h15 à 11h15, en virtuel via Zoom. Gratuit.
Présentiel	Les mercredis, 10h15 à 11h15 à l'Entraide du Faubourg. Inscriptions obligatoires, car les places sont limitées. Aussi, comme nous avons parfois une liste d'attente, nous vous demandons d'appeler dès que 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.

Dîner-jasette à l'Entraide

Information	Mercredi 3 mars, 11h45 à l'Entraide du Faubourg. Places limitées.
Description	Venez partager un repas dans la simplicité et la camaraderie. Grâce à une généreuse commandite de Pizza Salvatore , le coût est de 7\$; incluant pizza, salade, dessert, thé/café.

Jeux de société

Information	Les mardis 3 mars de 13h30 à 15h30 ET 24 mars de 14h à 16h 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.

Café-Neurones

Information	Les 4, 11, 20 et 25 mars, 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 Philosophique

Information	Jeudi 5 mars, 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. Un défi stimulant pour le cerveau : celui de penser par et pour soi-même, en explorant sa propre pensée et en la partageant.

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 5\$ à l'unité.
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!

Ateliers informatiques

Information	Vendredis 6 et 20 mars, 9h30 à 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Atelier de sensibilisation informatique donné par AlphabéTICaction. Projet qui permet aux personnes de 50 ans et plus, d'être plus à l'aise avec les technologies numériques et de leur faciliter l'accès et l'utilisation de celles-ci, grâce à une approche intergénérationnelle. Donnés par Laure Jolicoeur.

Promenades

Information	Le vendredi 6 mars et mardi 17 mars, 13h30.
Description	La durée des marches est environ 60-90 minutes. Nous ne sommes pas un club sportif, mais plutôt un groupe qui souhaite bouger et contempler de beaux endroits de notre ville. Vendredi le 6 mars, 13h30 : <i>rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande-Allée.</i> Destination : le magnifique parc des Plaines d'Abraham ! Mardi le 17 mars, 13h30 : <i>départ de l'Entraide du Faubourg.</i> Destination : secteur du Vieux-Québec pour s'imprégner de l'ambiance de la St-Patrick !

Conférence « La prévention de la fraude chez les aînés »

Information	Lundi 9 mars, 14h15 à 15h45 au Centre communautaire Lucien Borne, local 203. Gratuit.
Description	En assistant à cette conférence, vous apprendrez des conseils pour assurer votre sécurité à la maison, sur internet et dans les lieux publics, pour augmenter votre sentiment de sécurité. Offert par le Service de police de la Ville de Québec.

Exposé culinaire et dîner

Information	Mardi 10 mars et mercredi 25 mars, 10h30 à 13h15 à l'Entraide du Faubourg. Groupe de 7 personnes maximum. Coût : 7\$ (payable au plus tard 3 jours avant l'activité).
Description	On présentera une recette santé, 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.

Récital à la Chapelle des Ursulines

Information	Mardi 10 mars, 11h35 : <i>rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande-Allée</i> , pour ceux qui souhaitent s'y rendre à la marche avec le groupe. 12h10 : début du récital. Coordonnées de la Chapelle : 12, rue Donnacona.
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. 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 créatif « Les Cocos de Pâques »

Information	Vendredi 13 mars, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Les matériaux sont fournis.
Description	Venez bricoler et décorer des cocos à la teinture végétale dans un petit panier garni de paille. Tout ça à partir de matériaux de récupération. Peut-être aurez-vous le goût de refaire ce bricolage avec petits-enfants ou amis! Animé bénévolement par Marie Rhéaume. Café/thé et collations offerts; contribution volontaire.

Petites quilles

Information	Lundi 16 mars, 12h55 : 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.

Sortie à l'érablière du Cap

Information	Mercredi 18 mars. Départ à 10h30 de l'Entraide du Faubourg et départ de l'érablière vers 14h45. Coordonnées : 1925 Chemin Lambert, Lévis. Coût : 40\$, payable avant le 13 mars. Il est à noter que le montant chargé est plus faible que les coûts réels de l'activité grâce à la contribution financière de l'Entraide.
Description	Venez-vous amuser, vous remplir la panse, admirer la nature et profiter de l'animation musicale offert durant le repas ! Un copieux menu vous attend, sans oublier la traditionnelle tire sur la neige après le repas !

Expérience Mémoire de Victorine : sortie au théâtre PÉRISCOPE et atelier thématique

Information	<p>Samedi 21 mars, 14h30 : visite guidée de l'arrière-scène du Théâtre PÉRISCOPE. Samedi 21 mars, 16h : début de la pièce (durée de 2 heures incluant l'entracte). Vendredi 27 mars, de 10h30 à 12h à l'Entraide : atelier de discussions sur la pièce. Coût 15\$ (valeur 40\$), et ce grâce à la participation financière du PÉRISCOPE et de l'Entraide. Nous prendrons le nom des personnes intéressées jusqu'au 13 mars et vous rappellerons à partir du 16 mars pour vous confirmer ou non votre place (15 billets disponibles).</p>
Description	<p>Une sortie au théâtre en plus d'un atelier thématique en lien avec celle-ci, ça vous dit? Venez assister à la pièce <i>L'Incroyable et ineffaçable histoire de Sainte-Dignité-de-l'Avenir</i> au théâtre PÉRISCOPE. La pièce raconte la résistance et le soulèvement populaire, appelées Opérations Dignité, contre les expropriations et les déplacements de populations rurales au tournant des années 1970 dans l'Est-du-Québec.</p> <p>Une visite de l'arrière-scène du spectacle vous sera aussi offerte par le PÉRISCOPE pour en connaître davantage sur le monde théâtral. Enfin, pour bonifier votre expérience, un atelier sera offert la semaine suivant la représentation. Elle vous plongera au cœur du contenu de la pièce en vous invitant à répondre de manière créative à la question suivante: Qu'est-ce qui définit selon vous le sentiment d'être à la maison? Vos contributions participeront à construire une installation collective qui sera par la suite acheminée à la compagnie de théâtre de L'incroyable. Vos partages alimenteront ainsi l'élaboration du volet documentaire de la pièce.</p>

Atelier d'information « La santé de la peau »

Information	<p>Lundi 23 mars, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit</p>
Description	<p>Le comité SPOT-Université Laval propose des ateliers d'éducation populaire à la santé qui sont présentés gratuitement dans différents milieux communautaires de la ville de Québec par des étudiants des programmes universitaires en santé et services sociaux.</p> <p>Deux étudiants en pharmacie de l'université Laval viennent nous informer sur la santé de la peau, les impacts du vieillissement, les soins à privilégier et les problématiques à surveiller.</p>

Dîner d'anniversaire pour les fêtes de janvier, février et mars !

Information	<p>Mardi 24 mars, 11h45 à l'Entraide du Faubourg.</p>
Description	<p>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 contactées et invitées à venir dîner, s'amuser, placoter et se faire gâter ! Gratuit.</p>

Cinéma Cartier

Information	<p>Vendredi 27 mars vers 12h45 : veuillez appeler à l'Entraide à partir du 23 mars pour connaître l'heure exacte et le titre du film. Cinéma Cartier (1019 Av. Cartier). Coût : 7\$.</p>
Description	<p>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!</p>

Yoga

Information	<p>Lundis 13h30 à 14h30 au Centre communautaire Lucien Borne, local 203. Session de 12 semaines (30 mars au 29 juin, excluant 6 avril et 18 mai). Coût : 60\$/session.</p>
Description	<p>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. Atmosphère de calme, propice à la détente. Cours donnés par Anne Duchesne.</p>

Club de lecture

Information	<p>Mardi 31 mars, 10h30 à l'Entraide. Café/thé, collations sont offerts ; contribution volontaire.</p>
Description	<p>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!</p>

Voyage au cœur du cacao et petite dégustation !

Information	<p>Mardi 31 mars, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Coût : 3\$</p>
Description	<p>Plongez dans l'histoire fascinante et délicieuse du cacao, de ses origines légendaires à sa transformation en chocolat. Vous découvrirez son caractère sacré, les étapes de sa fabrication et pourrez observer de vraies fèves. Un voyage culturel et sensoriel accompagné de photos, d'anecdotes et d'une petite dégustation ! Animée par Mireille Castonguay.</p>