



AVRIL 2026

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

www.entraide-faubourg.org

Lundi		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 Joyeuse Pâques !			1 13h30 Rencontre concernant la mobilisation pour le mouvement de grève du communautaire	2 11h - Dîner à l'Entraide (apportez votre lunch) 12h15 - Départ vers la Manifestation (pour ceux qui souhaiteraient y aller par eux-mêmes, l'événement se déroule de 11h à 14h)	3 FERMÉ
6 FERMÉ	7 13h30 Visite guidée au musée du Pôle culturel du monastère des Ursulines (gratuit)	8 10h15 - Mise en forme (Anciennement nommé Viactive) 13h30 - Café-Neurones	9 13h30 - Pétanque intérieure (\$)	10 13h30 Séance d'information sur la santé oculaire (donnée par 2 étudiants en pharmacie)	
13 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Mise en forme en virtuel (Anciennement nommé Viactive) 13h30 - Petites quilles au Centre Jean-Guy Drolet (5\$) 13h30 - Yoga adapté (\$)	14 10h15 - Mise en forme 10h30 Exposé culinaire et dîner (7\$) (Animé par Daniel Samson-Legault) 13h30 - Après-midi chantant ! Venez chanter dans le plaisir avec Maureen Frawley au piano	15 11h45 - Dîner-jasette à l'Entraide en toute simplicité et esprit de camaraderie (7\$) 13h30 - Atelier musical ! (animé par des étudiantes du Cégep Limoilou)	16 13h30 - Pétanque intérieure (\$)	17 9h30 - Atelier Informatique Remplissage de formulaires en ligne (r-v médecin, contact organisme.) 13h30 - Café-Neurones	
20 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Mise en forme en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	 21 13h Voyage au cœur du cacao et dégustation ! (3\$) (animé par Mireille Castonguay)	22 10h15 - Mise en forme 13h30 - Café-Neurones	23 13h30 - Pétanque intérieure (\$)	24 9h30 - Atelier Informatique Utilisation des applications en ligne (Services gouvernementaux, achat en ligne, jeux...) 13h - Sortie Cinéma Cartier (7\$) (Appelez nous à partir du 20 avril pour connaître le titre du film et l' heure)	
27 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Mise en forme en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	28 10h30 - Club de lecture 13h30 - Après-midi chantant ! Venez chanter dans le plaisir avec notre pianiste Maureen Frawley 13h30 - Promenade dans le Vieux-Québec	29 10h15 - Mise en forme 13h30 - Café-Neurones	30 9h - Début des inscriptions pour les activités de mai 13h30 - Pétanque intérieure (\$) 17h - Souper au restaurant Les 3 garçons ! 19h30 - Spectacle au Diamant « Ten thousand hours »		

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

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

Les inscriptions sont maintenues malgré la grève.

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

Rencontre de mobilisation pour la grève du communautaire

Information	Mercredi 1 ^{er} avril, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Dans le cadre de la grève Le Communautaire à boutte , l'Entraide organise une séance d'information et un atelier de fabrication de pancartes. Venez découvrir les enjeux qui ont mené à la grève, connaître les moyens de pression utilisés par le milieu communautaire et partager vos revendications aux représentants politiques. Pour les personnes à mobilité réduite qui aimeraient participer, communiquez avec Antoine au 418-522-5431 pour l'organisation de transport.

Dîner et manifestation « Le Communautaire à boutte »

Information	Jeudi 2 avril, 11h à 14h. Gratuit.
Description	11h : Dîner à l'Entraide. Apportez votre lunch froid. 12h15 : Départ de l'Entraide pour se rendre devant l'Assemblée nationale. 13h à 14h : Discours par les porteurs du mouvement. Officiellement, la manifestation se déroule de 11h à 14h devant l'Assemblée nationale, pour les personnes qui aimeraient s'y rendre directement. Pour les personnes à mobilité réduite qui aimeraient participer, communiquez avec Antoine au 418-522-5431 pour l'organisation de transport.

Visite guidée au musée du Pôle culturel du monastère des Ursulines

Information	Mardi 7 avril, 13h : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et Grande-Allée, pour ceux qui souhaitent s'y rendre à la marche avec le groupe. 13h30 : début de la visite guidée. Coordonnées de la Chapelle : 12, rue Donnacona. Gratuit.
Description	Dans le cadre du 40 ^e anniversaire de la désignation de Québec comme ville du patrimoine mondial de l'UNESCO, le Pôle culturel du monastère des Ursulines convie les écoles et les organismes communautaires de Québec à venir visiter gratuitement le musée du Pôle culturel du monastère des Ursulines. Grandir chez les Ursulines raconte l'œuvre éducative et profondément humaine des Ursulines depuis près de 400 ans. À travers six salles, l'exposition met en lumière la contribution des Ursulines au regard du développement de l'école moderne et de l'avancement de la condition féminine au Québec.

Café-Neurones

Information	Les 8, 17, 22, 29 avril, 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.

Pétanque intérieure

Information	Jeudis, 13h30 à 15h30 au Centre Communautaire Lucien Borne (local 203). Session de 9 semaines (20 avril au 11 juin). Coût : 20\$/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!

Séance d'information « La santé oculaire »

Information	Vendredi 10 avril, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit
Description	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. Deux étudiants en pharmacie de l'université Laval viennent nous informer sur la santé des yeux, les impacts du vieillissement, les soins à privilégier et les problématiques à surveiller.

Mise en forme (anciennement Viactive)

Virtuel	Les lundis, 10h15 à 11h15, en virtuel via Zoom. Gratuit. Cours annulé le 13 avril.
Présentiel	Les mercredis, 10h15 à 11h15 à l'Entraide du Faubourg. Inscriptions obligatoires, car les places sont limitées. Aussi, appelez dès que possible si vous devez annuler. Gratuit. Cours annulés les 1^{er} et 15 avril.
Description	Ces séances sont conçues 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.

Yoga

Information	Lundis, 13h30 à 14h30 au Centre communautaire Lucien Borne, local 203. Session de 10 semaines (30 mars au 15 juin, excluant 6 avril et 18 mai). Coût : 50\$/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. Atmosphère de calme, propice à la détente. Cours donnés par Anne Duchesne.

Petites quilles

Information	Lundi 13 avril, 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.

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 (13 avril au 8 juin, excluant le 18 mai). Coût : 90\$/session
Description	« 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).

Exposé culinaire et dîner

Information	Mardi 14 avril de 10h30 à 13h15 à l'Entraide du Faubourg. Menu à déterminer. 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.

Après-midis chantant

Information	Mardis 14 et 28 avril, 13h30 à 14h45 à l'Entraide du Faubourg.
Description	Venez chanter dans un esprit de camaraderie, accompagné de la pianiste Maureen Frawley. Le but de ces après-midis n'est pas de performer, mais bien de s'amuser en toute simplicité!

Dîner-jasette à l'Entraide

Information	Mercredi 15 avril, 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 Salvatoré , le coût est de 7\$; incluant pizza, salade, dessert, thé/café.

Atelier musical

Information	Mercredi 15 avril, 13h30 à 15h à l'Entraide du Faubourg. Café/thé et collations offerts; contribution volontaire.
Description	Cette activité, axée sur le thème de la musique, a pour but de vous divertir et de vous faire vivre un moment agréable en toute simplicité. Animé par des étudiantes du cégep Limoilou.

Ateliers informatiques

Information	Vendredis 17 et 24 avril, 9h30 à 11h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Atelier de sensibilisation informatique donné par AlfabéTICaction. 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. Donnés par Laure Jolicoeur.

Voyage au cœur du cacao et petite dégustation !

Information	Mardi 21 avril, 13h à l'Entraide du Faubourg. Coût : 3\$
Description	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.

Cinéma Cartier

Information	Vendredi 24 avril, vers 12h45 : veuillez appeler à l'Entraide à partir du 20 avril 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!

Club de lecture

Information	Mardi 28 avril, 10h30 à l'Entraide. Café/thé, collations sont 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!

Promenade

Information	Mardi 28 avril, 13h30 : rendez-vous au coin des rues Claire-Fontaine et René-Lévesque
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.

Souper-Rencontre au Bistro Les Trois Garçons

Information	Jeudi 30 avril, 16h40 : départ de l'Entraide pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 17h : heure de la réservation. Coordonnées : 1084 Rue Saint-Jean.
Description	Les trois garçons est un resto de style industriel chic doté d'un bar et servant burgers, salades gourmandes et autres repas style bistro (poutine, fish and chips, tartare, côtes levées, etc). Prix des plats à la carte variants entre 18\$ et 29\$ (+ tx et pourboire).

*Spectacle « Ten Thousand hours »

Information	Jeudi 30 avril, 19h : rendez-vous à l'entrée du Diamant (966 rue Saint-Jean). 19h30 : début du spectacle.
Description	Ce spectacle de Gravity & Other Myths s'inspire du concept des « 10 000 heures », soulignant l'effort invisible nécessaire pour maîtriser une compétence. Huit acrobates et un musicien illustrent, par leur performance, le dévouement et la transformation physique liés à cette quête de perfection et de maîtrise. *Cette activité nous est possible grâce au programme Guichet Ouvert de la Ville de Québec. 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 jusqu'au 23 avril les inscriptions des gens intéressés et répondants au critère principal du programme et les rappellerons à partir du 24 avril pour leur confirmer ou non leur place (24 billets disponibles).