








MAI 2026

369, rue Saint-Jean, Québec, G1R 1N8

www.entraide-faubourg.org

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Samedi le 23 mai, 10h à 16h : Fête du communautaire aux Loisirs Saint-Sacrement Vous êtes invités à participer à la Fête du communautaire qui aura lieu sur les terrains extérieurs des Loisirs Saint-Sacrement! Cet événement vous permet de vous informer sur les divers organismes communautaires en Haute-Ville et de participer à diverses activités. La programmation de la journée sera disponible à l'Entraide. Adresse : 1360, boul. de l'Entente, accessible en voiture ou en autobus 807 (arrêt Marguerite-Bourgeois)				1 13h - Projection du film Brooklyn à l'Entraide Grignotines, popcorn et breuvage (Contribution volontaire) 
4 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Mise en forme en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	5 13h30 Musée national des Beaux-Arts du Québec Nouvelle exposition : « Hyperréalisme. Ceci n'est pas un corps. »	6 10h15 - Mise en forme  13h30 - Café-Neurones	7 13h30 - Pétanque intérieure (\$)	8 13h30 – Marche sur les Plaines d'Abraham et café
11 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Mise en forme en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	12 13h30 - Après-midi chantant ! Venez chanter dans le plaisir avec Maureen Frawley au piano	13 10h15 - Mise en forme 13h30 - Café-Neurones 	14 13h30 - Pétanque intérieure (\$) 17h30 Souper-Rencontre restaurant Pub du Parvis et EXMURO	15 13h30 – Échange informel : L'assemblée générale et les règlements généraux (animé par Stéphane et Nadine)
18 FERMÉ 	19 13h20 – Marche à la rivière St-Charles et au Parc Victoria	20 11h45 - Dîner-pizza/jasette en toute simplicité et esprit de camaraderie (7\$)  13h30 - Jeux de société	21 13h30 - Pétanque intérieure (\$)	22  13h30 - Café-Neurones
25 10h - Atelier de croquis d'observation aux crayons et à l'aquarelle (\$) 10h15 - Mise en forme en virtuel 13h30 - Yoga adapté (\$)	26 10h30 - Club de lecture  13h30 - Après-midi chantant ! Venez chanter dans le plaisir avec notre pianiste Maureen Frawley	27 10h15 - Mise en forme 12h - Dîner-rencontre Bistro Hortus Suivi d'une promenade pour ceux qui le souhaitent	28 9h - Début des inscriptions pour les activités de juin 13h30 - Pétanque intérieure (\$)	29 Début de notre mois de l'activité physique avec le projet : Défi Santé Générations actives! Départ de Lucien Borne à 9h15 13h30 - Café-Neurones

Le conseil d'administration a récemment adopté une nouvelle politique des activités. Vous la recevez avec cet horaire.
 Pour toute question, n'hésitez pas à communiquer avec la directrice, Nadine Westerveld, au 418-522-2179 poste 3.

INFO ACTIVITÉS : MARIE-ANNE BOSSÉ, animatrice aux loisirs

INSCRIPTIONS : À partir du 30 avril à 9h au 418-522-2179 option 1.

***Inscription obligatoire pour toutes les activités. *Avis obligatoire en cas d'absence.**

Projection du film Brooklyn à l'Entraide

Information	Vendredi 1 ^{er} mai 13h à l'Entraide du Faubourg. Grignotines, popcorn et breuvage; contribution volontaire.
Description	Synopsis : Dans les années 50, une jeune Irlandaise part à New York en espérant y trouver du travail. Employée dans un grand magasin, elle suit parallèlement des cours de comptabilité. Elle s'éprend d'un plombier italien, qu'elle épouse en secret. Durée du film : 1h 51m

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).

Mise en forme (anciennement Viactive)

Virtuel	Les lundis, 10h15 à 11h15, en virtuel via Zoom. Gratuit. Cours annulé le 18 mai.
Présentiel	Les mercredis, 10h15 à 11h15 à l'Entraide du Faubourg. Inscriptions obligatoires, car les places sont limitées. Gratuit. Cours annulé le 20 mai.
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 calme, propice à la détente. Cours enseignés par Anne Duchesne.

Musée national des Beaux-Arts du Québec Nouvelle exposition : « Hyperréalisme. Ceci n'est pas un corps. »

Information	Mardi 5 mai, 13h10 : RDV au coin Claire-Fontaine et René-Lévesque pour ceux qui veulent s'y rendre à pied. 13h30 : Visite de l'exposition. Gratuit.
Description	À travers une quarantaine d'œuvres au réalisme époustoufflant, réalisées par 35 artistes d'ici et d'ailleurs, l'exposition <i>Hyperréalisme. Ceci n'est pas un corps.</i> retrace l'évolution de la figure humaine dans la sculpture des années 1970 à nos jours.

Café-Neurones

Information	Les 6, 13, 22, 29 mai, 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!

Marches

Information	Vendredi 8 mai et mardi 19 mai
Description	8 mai, 13h30 : RDV coin René-Lévesque et Claire-Fontaine. Nous irons marcher sur les Plaines d'Abraham et terminerons la marche par un café (optionnel). Gratuit. 19 mai, 13h20 : Départ de l'Entraide. Nous prendrons le nouveau parcours 19 pour nous rendre jusqu'à la rivière St-Charles. Prévoyez deux billets d'autobus.

Après-midi chantant!

Information	Mardis 12 et 26 mai, 13h30 à 14h45 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
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!

Souper-Rencontre au Pub du Parvis

Information	Jeudi 14 mai, 17h10 : départ de l'Entraide pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 17h30 : heure de la réservation. Coordonnées : 481 Rue Saint-Joseph E.
Description	Cuisine de pub, bière en fût et cocktails, dans un décor rustique et moderne agrémenté de sports à la télé. (Tacos, poutine, Mac'n'cheese, poutine et diverses autres spécialités) Prix des plats à la carte variants entre 15\$ et 33\$ (+ tx et pourboire).

EXMURO — Les engins à souhaits (Promenade)

Information	Jeudi 14 mai, après le souper au Pub du Parvis Gratuit.
Description	Promenade sur les sites d'arts publiques dans Saint-Roch. Cinq œuvres d'art éphémères intitulées <i>Les engins à souhaits</i> sont présentées du 26 février au 17 mai dans le quartier de Saint-Roch. Ce parcours extérieur d'art public est conçu par EXMURO art public et l'artiste Fannie Giguère.

Échange informel : L'assemblée générale et les règlements généraux

Information	Vendredi 15 mai, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Ouvert à tous. Gratuit
Description	Qu'est-ce que c'est, une assemblée générale? Qui peut y participer? Pourquoi est-ce important de le faire? En quoi les règlements généraux peuvent-ils vous être utiles? Venez découvrir les réponses à ces questions et poser les vôtres lors de cet échange informel animé par Stéphane (qui souhaite partager sa passion pour la vie démocratique des organismes communautaires) et Nadine (qui souhaite partager des viennoiseries). <i>Psst! L'assemblée générale de l'Entraide est prévue le jeudi 11 juin prochain. Détails à suivre.</i>

Dîner-jasette à l'Entraide

Information	Mercredi 20 mai, 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	Mercredi 20 mai, 13h30 à l'Entraide du Faubourg. Gratuit.
Description	Jeux de société libres. Scrabble, Skip-Bo, cartes, etc.

Club de lecture

Information	Mardi 26 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!

Dîner-rencontre au Bistro Hortus

Information	Mercredi 27 mai, 11h35 : départ de l'Entraide pour ceux qui souhaitent s'y rendre à pied. 12h : heure de la réservation. Coordonnées : 1190 Rue Saint-Jean.
Description	Resto français chic et décontracté se spécialisant dans le poulet rôti, les fruits de mer et d'autres viandes. Table d'hôte du dîner à 25\$ (+ tx et pourboire).

Défi Santé Générations Actives!

Information	Vendredi, 29 mai, 9h15 : Départ de Lucien-Borne en autobus. Retour à 12h30. Gratuit.
Description	Générations Actives est un organisme à but non lucratif visant à créer des liens intergénérationnels à l'aide du sport, du loisir et du plein air. Lors du Défi santé, chaque participant complète le nombre de tours qu'il veut du parcours fermé de 1,8 km le long de la rivière St-Charles. Animation musicale, spectacles, yoga, tabata, zumba et zone de jeux seront aussi de la partie!

FÊTE DU COMMUNAUTAIRE 23 MAI

GRATUIT



BBQ BINGO KIOSQUES MUSIQUE JEUX GONFLABLES

10H - 16H

Rencontrez les organismes locaux
et profitez d'un moment festif !

**Parc St Sacrement,
1360 Bd de l'Entente**

Porté par :



Présenté par :



Merci à nos partenaires :

