

Une initiative du Patro Laval
en collaboration avec l'EnGrEnAgE de Saint-Roch



MENSUEL

CALENDRIER

50 ANS+

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

OCTOBRE 2018

De nombreux organismes des quartiers Saint-Sauveur/
Saint-Roch et des alentours proposent des activités
sociales et culturelles qui stimulent les nouvelles
rencontres et les belles découvertes !



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Dans la première section, vous retrouverez les activités régulières, c'est-à-dire celles qui ont lieu à chaque semaine, mais qui ne seront pas réinscrites dans le reste du calendrier.



ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Dans la deuxième section, vous retrouverez les activités occasionnelles, c'est-à-dire celles qui n'auront lieu qu'à cette date précise.

Intéressé-e, mais vous avez d'autres questions ?

Gratuitement, une travailleuse de milieu peut prendre le temps de vous écouter, au téléphone, à votre domicile ou au café du coin.

Vous songez depuis longtemps à vous impliquer bénévolement ? Faire des activités de loisirs ? Besoin de soutien dans votre quotidien ? Il est possible de vous accompagner dans vos démarches pour vous aider à amener le changement que vous souhaitez, en toute confidentialité.

Pour plus d'informations, vous pouvez contactez :



Marie-Eve Gendron
Travailleuse de milieu
pour Saint-Sauveur
581-986-5489
itmav@patrolaval.com



**Sophie Béland et
Mélanie Lantagne-Lopez**
Travailleuses de milieu
pour Saint-Roch
581-983-3972
tmbasse-ville@
cabducontrefort.quebec



Gratuit



Activité physique



Accès mobilité réduite

Jeudi 1 novembre

Vendredi 2 novembre

Samedi 3 novembre

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette

418-522-2005

CUISINE COLLECTIVE

10h00 à 12h00

coût de 30\$/session



INFO ÉCLAIR



BIBLIOTHÈQUE DE SAINT-SAUVEUR: 418-641-6783

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY: 418-641-6789

JUSQU'AU 24 JUIN 2019

C'est le retour du service permettant aux abonnés d'emprunter gratuitement un musée tout comme on emprunte un livre à la bibliothèque!

La durée du prêt est de 7 jours et il vous offre un laissez-passer familial (2 adultes et 2 enfants).

Réservez votre visite!!



MARDI LE 30 OCTOBRE

FRATERNITÉ DE VANIER

204, ave. Gauvin

418-683-2400

CONFÉRENCE "ÂÎNÉS EN SÉCURITÉ" CONTRE L'ABUS, LA FRAUDE ET LA MALTRAITANCE, ANIMÉ PAR LE SERVICE DE POLICE DE QUÉBEC

13h30 à 15h30

inscription requise gratuit



Dimanche 4 novembre

N'oubliez pas de reculer l'heure!



Attention!

Il est peut-être préférable d'appeler pour signaler votre présence avant de vous présenter aux activités!



ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 29 octobre

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263



APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

13h15 à 15h45

5 rencontres de groupe

TENDRE VERS L'ÉQUILIBRE

19h00 à 21h30

3 rencontres de groupe

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

BINGO LE CERCLE D'AMITIÉ

13h00 à 15h30

et 18h30 à 21h00

carte annuelle à 15\$

Mardi 30 octobre

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

MÉNINGES EN FORME!

9h30 à 12h30

coût de 30\$/session

BINGO LES AMIS DU PATRO

13h30 à 15h30 et

carte annuelle à 10\$

TRICOT

13h30 à 15h30

coût de 20\$/session



MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263



CAFÉ RENCONTRE

13h30 à 16h00

REPRENDRE GOÛT À LA VIE

19h00 à 21h00

7 rencontres de groupe

inscription requise

CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

VISITE DES DÉCORATIONS

D'HALLOWEEN DU JARDIN

JEANNE-D'ARC

Dès 13h00, départ de
groupe à 13h30 pour

prendre l'autobus 28

direction de la Colline

Parlementaire

2\$ + 2 billets d'autobus

inscription requise



Mercredi 31 octobre



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

DÎNER PIZZA ET APRÈS- MIDI SUR LA THÉMATIQUE D'HALLOWEEN

Dès midi

5\$ pour le repas

inscription requise

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE



570, rue St-François Est
418-529-9029

ATELIER DE THÉÂTRE

13h30 à 15h30

(carte annuelle à 5\$
pour toutes les activités)

inscription requise



INFOS ÉCLAIRS

Le Centre Durocher :

recherche de bénévoles pour accueillir et accompagner des familles lors d'une activité de jeux libre "Chatouilles et grimaces" pour les 0-5 ans qui a lieu les **mercredi et jeudi de 9h00 à 12h00.**

Pour plus d'informations, communiquez avec le Centre:

418-522-5681 p.106



Pour la période des fêtes:

Nous recherchons des bénévoles pour donner du soutien au responsable de la distribution alimentaire de la Société Saint-Vincent de Paul de Québec.

À partir de la fin du mois de novembre:

Dans les locaux du Patro Laval, nous avons besoin de votre soutien, en fonction de vos disponibilités, pour la cueillette, le triage, le montage, le transport et la distribution des paniers de Noël jusqu'au 21 décembre.

Pour plus d'informations, communiquez avec

M. Paul Edmont Savard: 418-523-0667



ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Lundi

CENTRE DUROCHER

680, rue Raoul-Jobin
418-522-5681 p.106

YOGA RELAXATION 55 ET +
10h00 à 11h15

coût de 80\$/session

CHORALE COEUR DUROCHER

13h00 à 15h00

coût de 40\$/session

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

APPRENDRE L'ESPAGNOL

18h30 à 20h00

coût de 60\$/session

CERCLE DES FERMIERES

C. ÉDOUARD-LAVERGNE

390 Rue Arago Ouest
418-687-5476

BRICOLAGE

19h00 à 21h00

2 à 5\$ selon le projet

Ouvert à tous



Mardi

CENTRE DUROCHER

680, rue Raoul-Jobin
418-522-5681 p.106

AQUAFORME 55 ET +

(Piscine Wilfrid-Hamel,
155 rue Bigaouette)

10h00 à 11h00

coût de 60\$/session

PÉTANQUE INTÉRIEUR

13h00 à 15h30

coût de 10\$/session

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

QI GONG

(gymnastique douce)

10h00 à 11h00

BASEBALL POCHE

13h00 à 15h30

carte annuelle à 5\$

CERCLE DES FERMIERES

C. ÉDOUARD-LAVERGNE

390 Rue Arago Ouest
418-687-5476

TRICOT-BRODERIE ET TISSAGE

13h00 à 16h00

35\$ carte de membre

COURS D'INITIATION AU MÉTIER

À TISSER

18h30 à 21h00

30\$ membre

50\$ non-membre



Mercredi

ACCORDERIE DE QUÉBEC

160 rue Saint-Joseph E.
418-525-0258 p.221

CAFÉ-JASSETTE

13h30 à 15h30

inscription requise

MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

CLUB DE TRICOT POUR TOUS!

13h30 à 16h00

inscription requise

HABITATIONS

VIVRE CHEZ SOI

80, rue Saint-Luc
418-524-5005 poste 221

ATELIER DE PEINTURE

14h00 à 16h00

Apportez objet/toile
pour votre peinture,
reste du matériel fourni

CERCLE DES FERMIERES

C. ÉDOUARD-LAVERGNE

390 Rue Arago Ouest
418-687-5476

TISSAGE

(Liste d'attente)

13h00 à 16h00

35\$ carte de membre

COURS DE BRODERIE

HARDANGER (AVANCÉ)

19h00 à 21h00

30\$ membre

50\$ non-membre





Gratuit



Activité physique



Accès mobilité réduite

Jeudi 25 octobre

FONDATION ÂGES

(Centre Horizon,
801, 4e Rue, Québec)
581-700-7068

2 IÈME FORUM SUR LA GÉRIATRIE SOCIALE

9h00 à 16h00

coût 40\$ incluant repas



MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

DIVERSITÉ SEXUELLE

13h30 à 15h30

inscription requise



Vendredi 26 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE

50% déco. Halloween



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

QUILLES AU CENTRE

JEAN-GUY DROLET

Dès 13h30 sur place:

16 rue Royal-Roussillon

coût 2.50\$

inscription requise



RETRAITÉS FLYÉS

(C. de Loisirs St-Sacra-
ment, 1360 boul. de
l'Entente)

418-687-2087

CONFÉRENCE "PARLONS SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE" PAR FRANCE BÉLANGER, DES SERVICES AUX CITOYENS, DE EMPLOI ET DÉVELOPPEMENT SOCIAL CANADA

Dès 13h00 entrée 5\$,
prix de présence, café
et collations inclus



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

LA BOÎTE À CHANSONS

14h00 à 16h00

4 À 6 COSTUMÉ (HALLOWEEN)

14h00 à 16h00

Musique-bouchées et
consours de costume!
carte annuelle à 5\$



Samedi 27 octobre

Dimanche 28 octobre

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

FESTIVAL D'AUTOMNE, BRUNCH FAMILIAL ET VERNISSAGE DES OEUVRES DU PROJET PHOTO INTERGÉNÉRATIONNEL

10h00 à 13h00

10\$ adulte, enfant

accompagné gratuit



Attention!

Il est peut-être préférable
d'appeler pour signaler
votre présence avant
de vous présenter aux
activités!



ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 22 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889
SPÉCIAUX FRIPERIE
50% rabais sur les
jouets d'enfants



MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263
APPRIVOISER SES ÉMOTIONS
13h15 à 15h45
5 rencontres de groupe
AIMER SANS SE PERDRE
13h30 à 16h00
GUÉRIR DES PERTES
VÉCUES AU COURS DE SA VIE
19h00 à 21h30
8 rencontres de groupe
inscription requise



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005
BINGO LE CERCLE D'AMITIÉ
13h00 à 15h30
et 18h30 à 21h00
carte annuelle à 15\$



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719
BINGO D'HALLOWEEN 2\$
Dès 13h30
inscription requise

Mardi 23 octobre

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005
MÉNINGES EN FORME!
9h30 à 12h30
coût de 30\$/session
BINGO LES AMIS DU PATRO
13h30 à 15h30
carte annuelle à 10\$
TRICOT
13h30 à 15h30
coût 20\$ pour la session

CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719
ATELIER DE CUISINE
dès 13h30
1.50\$ par portion
inscription requise

HABITATIONS GAMELINS

988, St-Vallier Ouest
BINGO OUVERT À TOUS!
Dès 18h30
Coût à la carte

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263
CAFÉ RENCONTRE
13h30 à 16h00
REPRENDRE GOÛT À LA VIE
19h00 à 21h00
7 rencontres de groupe
inscription requise



Mercredi 24 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889
SPÉCIAUX FRIPERIE
25 pour 5\$ (enfant)



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005
RETRAITÉ EN FORME
10h00 à 11h00
coût 20\$ pour la session



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029
BINGO
13h00 à 15h30
carte annuelle à 5\$



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719
SOUPER COMMUNAUTAIRE ET
SOIRÉE KARAOKE
17h00 à 21h00
4\$ pour le souper
inscription requise



Gratuit

Jeudi

ATOUT-LIRE

266 rue St-Vallier Ouest
418-524-9353

ATELIERS D'INITIATION À L'ORDINATEUR

(heure à déterminer)
inscription requise
gratuit



CENTRE DUROCHER

680, rue Raoul-Jobin
418-522-5681 p.106
YOGA RELAXATION 55 ET +
(Habitation Durocher,
300 rue Raoul-Jobin)
13h00 à 14h15
coût de 80\$/session
SHUFFLEBOARD
13h00 à 15h30
coût de 10\$/session



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

ZUMBA GOLD

10h00 à 11h00
Débutait le 20 sept.
coût 75\$

COURS TABLETTE APPLE

13h00 à 15h00
coût de 80\$/session



Activité
physique

Vendredi

CENTRE DUROCHER

680, rue Raoul-Jobin
418-522-5681 p.106
CUBE DE MARCHÉ 55 ET +
10h00 à 11h30
gratuit

CERCLE DES FERMÈRES C. ÉDOUARD-LAVERGNE

390 Rue Arago Ouest
418-687-5476
TRICOT-BRODERIE ET TISSAGE
13h00 à 16h00
35\$ carte de membre

LIGUE DE CARTE DE LA PARROISSE SACRÉ-COEUR

Patro Laval, 145 rue
Bigaouette, M.Richard
Pouliot 418-840-2929
**PLACE DE REMPLAÇANT
OCCASIONNEL POUR JEU DE
"WHIST", EXPÉRIMENTÉ**
13h00 à 16h00
(Possibilité de
permanence)

RETRAITÉS FLYÉS

(Centre de Loisirs
St-Sacrement, 1360
boul. de l'Entente)
418-687-2087
APRÈS-MIDI FLYÉS
13h00 à 16h00
(500, bridge, scrabble,
pétanque, billard, etc.)
ouvert à tous!



Accès mobilité
réduite

Samedi

CERCLE DES FERMÈRES C. ÉDOUARD-LAVERGNE

390 Rue Arago Ouest
418-687-5476
COURS DE TRICOT
13h00 à 15h00
30\$ membre
50\$ non-membre



info éclair

**Vous avez manqué la
période d'inscription?
Vous n'étiez pas sûr
d'aimer l'activité?**

**Le Centre Durocher
vous offre la possibilité
d'avoir accès à certains
cours avec une formule
"à la carte"**

**en payant des frais entre
7 et 10\$ par visite.
Vérifiez auprès des
autres milieux pour
essayer...**



Attention!

**Il est peut-être préférable
d'appeler pour signaler
votre présence avant
de vous présenter aux
activités!**



ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 1 octobre

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE



570, rue St-François Est
418-529-9029

DANSE EN LIGNE

11h00 à 12h00

VIE MONTANTE

13h30 à 15h30

carte annuelle à 5\$

FRATERNITÉ DE VANIER

204, ave. Gauvin
418-683-2400

LES DESSERTS ARGENTÉS

12h30 à 16h30

cuisine de groupe

inscription requise

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

BINGO CERCLE D'AMITIÉ

13h00 à 15h30

et 18h30 à 21h00

carte annuelle à 15\$

CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

JOURNÉE COUNTRY DE L'AMITIÉ

13h30 à 17h30

(Café-rencontre C.-Ville,
796 Saint-Joseph Est, 2e
étage) gratuit

ÉLECTIONS PROVINCIALES JOURNÉE

INTERNATIONALE DES AINÉES

Mardi 2 octobre

RETRAITÉS FLYÉS

(restaurant Normandin,
707 boul. Charest O.)

418-687-2087

DÎNER ANGLOPHILE

Dès 11h00

ouvert à tous!

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

BINGO LES AMIS DU PATRO

13h30 à 15h30 et

carte annuelle 10\$

TRICOT

13h30 à 15h30

coût de 20\$/session

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

SE REMETTRE EN ACTION

13h00 à 16h00

inscription requise

ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE LA CAPITALE-N.

(Centre sportif de
Sainte-Foy, 930, avenue
Rolland-Beaudin,
salle 115)

418-688-1511

CONFÉRENCE POUR LES PROCHES DE PERSONNE ATTEINTE DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

13h30 à 16h00

Mercredi 3 octobre

COMITÉ DES CITOYEN-NES QUARTIER SAINT-SAUVEUR

(Maison Luc-André
Godbout, 301 rue de
Carillon) 418-529-6158

FORMATION SUR L'URBANISME, AMÉNAGEMENT DURABLE DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR

8h45 à 15h00

inscription avant 2 oct.
gratuit, dîner fourni

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE

50% rabais casse-tête

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

RETRAITÉ EN FORME

10h00 à 11h00

coût de 20\$/session

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

ATELIER DE THÉÂTRE

13h30 à 15h30

carte annuelle à 5\$
inscription requise

CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

380 Saint-Vallier Ouest
418-648-9093

S'EXPRIMER PAR DES MOUVEMENTS DANSÉS

17h30 à 19h45
gratuit, non-mixte



Gratuit



Activité physique



Accès mobilité réduite

Jeudi 18 octobre

RETRAITÉS FLYÉS

(restaurant Normandin,
707 boul. Charest O.)

418-687-2087

DÉJEUNER FLYÉ

Dès 9h00

ouvert à tous!



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette

418-522-2005

DINER DE L'AMITIÉ

AU PIZZA PASSION

11h30 à 13h30

transport disponible

repas à vos frais

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,

418-529-0263

UN NOTAIRE RÉPOND

À VOS QUESTIONS

13h30 à 15h30

inscription requise



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est

418-529-9029

PARLER POUR PARLER

13h00 à 15h30

carte annuelle à 5\$



Vendredi 19 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur

418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE

50% rabais sur les

rideaux et couvertures



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette

418-522-2005

CUISINE COLLECTIVE

10h00 à 12h00

coût 30\$ pour la session



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est

418-529-9029

LA BOÎTE À CHANSONS

14h00 à 16h00

carte annuelle à 5\$



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges

418-522-5719

CUISINE THÉMATIQUE

"RECETTES D'AUTOMNE"

Dès 9h30

5\$ dîner fournis

inscription requise

(réservé aux partici-

pants des ateliers de

cuisine précédents)

Samedi 20 octobre



info éclair



RETRAITÉS FLYÉS

Cinéma Flyé-discussion-
café sur la présentation
du drame biographique
"Maudie"

Jeudi 18 octobre, 13h30
Bibliothèque Paul-Aimé
Paiement, 7950, 1ère
avenue Charlesbourg,
près du Trait-Carré
(Le journal "La Presse"
à coté le film 4 étoiles)

418-687-2087

ouvert à tous!



Attention!

Il est peut-être préférable
d'appeler pour signaler
votre présence avant
de vous présenter aux
activités!



ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 15 octobre

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

COLÈRE, MIEUX LA COMPRENDRE

13h00 à 15h45

GUÉRIR DES PERTES

VÉCUES AU COURS DE SA VIE

13h30 à 16h00

8 rencontres de groupe
inscription requise



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

BINGO LE CERCLE D'AMITIÉ

13h00 à 15h30

et 18h30 à 21h00

carte annuelle à 15\$



Mardi 16 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE

50% rabais sur les
articles de cuisines



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

MÉNINGES EN FORME!

9h30 à 12h30

coût 30\$ pour la session

BINGO LES AMIS DU PATRO

13h30 à 15h30 et

carte annuelle à 10\$

TRICOT

13h30 à 15h30

coût 20\$ pour la session



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

BRUNCH AUTOMNALE À 4\$

Dès 11h00

inscription requise

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

CAFÉ RENCONTRE

13h30 à 16h00

REPRENDRE GOÛT À LA VIE

19h00 à 21h00

7 rencontres de groupe
inscription requise



Mercredi 17 octobre

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

RETRAITÉ EN FORME

10h00 à 11h00

coût 20\$ pour la session



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

ATELIER DE THÉÂTRE

13h30 à 15h30

carte annuelle à 5\$

inscription requise



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

ATELIER DE THÉÂTRE

13h30 à 15h30

carte annuelle à 5\$

inscription requise





Gratuit



Activité physique



Accès mobilité réduite

Jeudi 4 octobre

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

**DÎNER-SPECTACLE
"LA VOIX DES AÎNÉS" À 5\$**
11h30 à 16h00



Vendredi 5 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE
Rabais 4 pour 1
CD-cassettes-vinyles



PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

CUISINE COLLECTIVE
10h00 à 12h00
coût de 30\$/session



Samedi 6 octobre

CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

Relais Pointe aux
Écureuils de
Donnaconna

**TRICOTHONS DANS LE CADRE
DE LA SEMAINE NATIONALE DES
CENTRES DE FEMMES**

9h00 à 18h00
418-648-9093
Inscription requise
et transport disponible
non mixte



CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

**DÎNER-PROFITS POUR
LE PARTY DE NOËL 2018**

12h00 ouvert à tous!
2\$/repas 0.50\$/breuvage

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

S'ADAPTER AU CHANGEMENT
13h30 à 15h30

inscription requise



CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE

380 Saint-Vallier Ouest
418-648-9093

**LES MENSTRUATIONS AVEC LE
COMITÉ FEMMES
IMMIGRANTES**

17h00 à 19h00
Partage d'expérience
non mixte



INFO ÉCLAIR



Depuis le 3 juin dernier,
vous avez accès
gratuitement aux
expositions de plusieurs
musées le premier
dimanche de chaque mois.
Culture et communications
Québec 1-888-380-8882

Dimanche 7 octobre

GRAND RETOUR AUTOMNAL DU MARCHÉ AUX PUCES DE LIMOILOU AU CENTRE HORIZON



801, 4e rue, local 206
8h00 à 16h00
Service casse-croûte,
stationnement gratuit et
ascenseur.

Attention!

Il est peut-être préférable
d'appeler pour signaler
votre présence avant
de vous présenter aux
activités!





ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 8 octobre

Bonne Action de Grâce à tous!!
N'oubliez pas de vérifier si vos milieux d'activités ont pris congé!!



Mardi 9 octobre

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

MÉNINGES EN FORME!

9h30 à 12h30

coût de 30\$

BINGO LES AMIS DU PATRO

13h30 à 15h30 et

carte annuelle à 10\$

TRICOT

13h30 à 15h30

coût 20\$ pour la session

MAISON DE LA FAMILLE DE QC

573, 1ère Avenue,
418-529-0263

CAFÉ RENCONTRE

13h30 à 16h00

inscription requise

HABITATIONS GAMELINS

988, St-Vallier Ouest

BINGO

Dès 18h30

Coût à la carte

ouvert à tous!

MAISON DE LA FAMILLE LOUIS-HÉBERT

2120, rue Boivin
418-681-0141

GROUPE HIBISCUS

(ENTRAIDE SUR LE DEUIL)

13h30 à 16h00

inscription requise

contribution volontaire

Mercredi 10 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE

15 morceaux pour 5\$

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

RETRAITÉ EN FORME

10h00 à 11h00

coût 20\$ pour la session

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE

570, rue St-François Est
418-529-9029

BINGO

13h00 à 15h30

carte annuelle à 5\$

CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

ATELIER DE CUISINE

dès 13h30

1.50\$ par portion

inscription requise





Gratuit



Activité physique



Accès mobilité réduite

Jeudi 11 octobre

CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE



380 Saint-Vallier Ouest
418-648-9093

ATELIER D'AUTO-MASSAGE AU QUOTIDIEN CONTRE LE STRESS

13h30 à 16h00
non-mixte

SERVICE AMICAL BASSE-VILLE



570, rue St-François Est
418-529-9029

JÉOPARDY

13h30 à 15h30
carte annuelle à 5\$

CENTRE COMMU. L'AMITIÉ

59, N.-Dame-des-Anges
418-522-5719

ATELIER SUR LA SEXUALITÉ ANIMÉ PAR LE CENTRE DES FEMMES AUX 3A



Dès 13h30
inscription requise

MAISON DE LA FAMILLE LOUIS-HÉBERT



2120, rue Boivin
418-681-0141

CONFÉRENCE SUR LE TESTAMENT, MANDAT ET DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES PAR LA NOTAIRE ÉMILIE COOPER

13h30 à 16h00
inscription requise
contribution volontaire

Vendredi 12 octobre

SERVICE D'ENTRAIDE B.VILLE

155, ave. du Sacré-Coeur
418-529-6889

SPÉCIAUX FRIPERIE

8 pour 1 livre



SERVICE AMICAL BASSE-VILLE



570, rue St-François Est
418-529-9029

LA BOÎTE À CHANSONS

14h00 à 16h00
carte annuelle à 5\$

RETRAITÉS FLYÉS

(restaurant Normandin,
707 boul. Charest O.)

418-687-2087

4 À 7 ESPAGNOL

16h00 à 19h00
ouvert à tous!

PATRO LAVAL

145, rue Bigaouette
418-522-2005

SOIRÉE DE L'AMITIÉ

18h00 à 23h00
À tous les 2e vendredi
du mois, coût 25\$ pour
le repas et la danse
(sans le repas 5\$/soirée)
Ouvert à tous!

Samedi 13 octobre



info éclair

LE COMITÉ DES CITOYEN-NES QUARTIER SAINT-SAUVEUR



vous invite au Club social Victoria (170, rue Cardinal Maurice-Roy) à participer au Forum sur l'accessibilité à la culture dans St-Sauveur 8h30 à 16h00 (gratuit) inscription avant le 10 octobre 418-529-6158 (diner fournis)



Attention!
Il est peut-être préférable d'appeler pour signaler votre présence avant de vous présenter aux activités!

Accorderie de Québec

151 A, rue Saint-François Est
Entrée pour personnes à mobilité réduite:
160, rue Saint-Joseph, 418-525-0258

AQDR (association québécoise de défense des droits des retraités)

3208 Rue des Sumacs, 418-524-0437

Association des proches aidants Capitale Nationale 418-688-1511

Atout-lire 266 Rue Saint-Vallier Ouest, 418 524-9353

Ca marche doc! 418-522-0006 p. 3121 camarchedoc@cre-capitale.org

Café In 330 rue de la couronne, G1K 6E6

Centre Communautaire l'Amitié 59, Notre-Dame-des-Anges, 418-522-5719

Centre des femmes de la Basse-Ville 380, Rue Saint-Vallier O., 418- 648-9092

Centre Durocher 680, rue Raoul-Jobin, 418-522-5681

Cercle des fermières, Centre Édouard-Lavergne 390 Rue Arago, 418-687-5476

Comité de Citoyen-nes du quartier St-Sauveur 301 rue Carillon, 418-529-6158

Fraternité de Vanier 204, avenue Gauvin, 418-683-2400

Habitations Vivre chez soi 80 Rue Saint-Luc, 418-524-5005 poste 221

Maison de la famille de Québec 573, 1^{re} Avenue, 418-529-0263

Maison de la famille Louis-Hébert 2120 rue Boivin, 418-681-0141

Patro Laval 145 Bigaouette, 418-522-2005

Pech Sherpa, Espace galerie 130 Boulevard Charest Est, 418-523-2820

Retraités flyés 418-687-2087

Service Amical Basse-Ville 570, Saint-François Est, 418- 529-9029

Service d'Entraide Basse-Ville 155, ave. du Sacré-Coeur, 418- 529-6889



Ces calendriers mensuels sont disponibles au secrétariat du Patro Laval et sur notre site Web : [www.patrolaval.com/support aux aînés](http://www.patrolaval.com/support_aux_aînés)

Patro Laval : 145, Bigaouette, QC, G1K 4L3 418-522-2005