

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



# CALENDRIER 50 ANS+

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

# FÉVRIER 2019

De nombreux organismes de la Basse-Ville de Québec  
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 chaque semaine, mais qui ne seront pas réinscrits 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 mais vous avez d'autres questions?

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

Vous songez depuis longtemps à vous impliquer bénévolement? Faire des activités de loisir? 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**

Travailleuse de milieu  
pour Saint-Roch

581-983-3972

tmbasse-ville@cabducontrefort.quebec

ATTENTION, ce ne sont pas toutes les activités qui se retrouvent dans ce calendrier. Nous avons tenté de regrouper les activités communautaires à faible coût. L'accessibilité des milieux pour les personnes à mobilité réduite vous est précisée à la dernière page. Il est également recommandé d'appeler l'organisme pour prendre toutes les informations et confirmer votre visite.



# INFOS ÉCLAIRS

## Retour du service d'impôt bénévole au Patro Laval

145, rue Bigaouette, 418-914-2755 pour plus d'informations

À partir du 26 février prochain jusqu'au 10 avril 2019

(fermé durant la semaine de relâche les 5 et 6 mars)

Toujours sans rendez-vous à la salle Desjardins (sous-sol du Patro)

Le mardi de 9h00 à 11h30 et 13h00 à 15h00

Le mercredi de 13h00 à 15h00

\*\*\*Critères d'admissibilité:

- Une personne seule 25 000\$
- Un couple 30 000\$ (+ 2 000\$ pour chaque enfant)
- Un adulte avec enfant 30 000\$ (+2 000\$ pour chaque enfant additionnel)



## Recherche de bénévoles pour la distribution alimentaire

La Conférence Sacré-Coeur de la St-Vincent-de-Paul qui a lieu au

Patro Laval aurait besoin de soutien pour la gestion des denrées

le 2e vendredi du mois en après-midi. Pour plus d'informations,

communiquez avec M.Paul-Edmont Savard : 418-522-2005



## La Fraternité de Vanier vous offre une belle opportunité

Une série de 4 rencontres intitulée « Aux berges de soi : journal créatif ».

Venez créer votre espace personnel pour exprimer ce que vous vivez

et ressentez par l'écriture, le dessin et le collage.

Les mercredis 23 janvier, 20 février, 20 mars et 17 avril

de 13h30 à 15h30.

Il est encore possible d'intégrer le groupe à partir de la deuxième rencontre!!

Information et inscription au 418-683-2400 auprès de Marie-Soleil.



## Le TricoDON

Événement organisé par les partenaires de la Table de concertation S.A.N.A.

pour les résidents du quartier de Neufchâtel et de la Ville de Québec.

Apportez vos broches (taille 5-6) et venez tricoter quelques heures pour des causes qui vous tiennent à cœur!

Tout ce qui aura été réalisé durant cet événement sera remis à des organismes communautaires. Plusieurs prix à gagner sur place:

Centre Charles-Auguste-Savard

2155 boulevard Bastien (possibilité de transport)

Samedi de midi à 16h00

Dimanche 10h00 à 16h00

Inscription 418-476-3361

ou [www.tricondon.org](http://www.tricondon.org)





# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## Lundi

### **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **DANSE EN LIGNE**

11h00 à 12h00  
12\$/session

### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette 418-5222005

### **BINGO**

### **LE CERCLE D'AMITIÉ**

13h00 à 15h30  
et 18h30 à 21h00  
Carte annuelle 15\$

### **CENTRE DUROCHER**

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

### **YOGA RELAXATION 55 +**

10h00 à 11h00  
80\$/session

### **CHORALE COEUR**

**DUROCHER**  
13h30 à 15h00  
40\$/session

### **CERCLE DES FERMIERES C. ÉDOUARD-LAVERGNE**

390 rue Arago 418-687-5476

### **BRICOLAGE**

19h00 à 21h00  
2 à 5\$ selon le projet

### **CENTRE COM. ST-VALLIER INC.**

390 rue Arago 581-700-2430  
**PÉTANCLÉ INTÉRIEURE**

Dès 13h00 -5\$/visite  
**CONDITIONNEMENT  
PHYSIQUE 50 ANS ET +**  
14h00 à 15h00  
45\$/session  
carte annuelle 10\$

## Mardi

### **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **QI GONG**

10h00 à 11h00

### **BASEBALL POCHE**

13h00 à 15h30  
Carte annuelle 5\$

### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette  
418-522-2005

### **COURT DE MÉMOIRE**

9h30 à 12h00 -30\$/session

### **BINGO AMIS DU PATRO**

13h30 à 15h30  
Carte annuelle 10\$

### **TRICOT**

13h30 à 15h30  
20\$/session

### **COURS D'ESPAGNOL 2**

18h30 à 20h00  
60\$/session

### **CENTRE DUROCHER**

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

### **PÉTANQUE INTÉRIEUR**

13h00 à 15h30-10\$/session

### **CERCLE DES FERMIERES C. ÉDOUARD-LAVERGNE**

390 rue Arago 418-687-5476  
**TRICOT-BRODERIE**

### **ET TISSAGE**

13h00 à 16h00  
35\$ carte de membre

### **CENTRE COM. ST-VALLIER INC.**

390 rue Arago 581-700-2430  
**SHUFFLEBOARD**  
13h00 à 16h00 -2\$/visite

## Mercredi

### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette  
418-522-2005

### **VIE ACTIVE**

Dès 10h00  
Carte annuelle 15\$

### **CERCLE DES FERMIERES C. ÉDOUARD-LAVERGNE**

390 rue Arago 418-687-5476

### **TISSAGE**

(Liste d'attente)  
13h00 à 16h00  
35\$ carte de membre

### **CENTRE COM. ST-VALLIER INC.**

390 rue Arago 581-700-2430  
**COURS DANSE EN LIGNE**  
13h00 à 15h00 -5\$/visite  
carte annuelle 10\$

### **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

80 rue Saint-Luc  
418-524-5005 poste 221  
**ATELIER DE PEINTURE**  
14h00 à 16h00  
Apportez votre objet/toile  
pour peindre, le reste du  
matériel est fourni, gratuit!

### **CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest  
418-648-9093 (Non-mixte)  
**QUAND MON CORPS DEVIENT**

### **UN PRESTO!**

9h00 à 12h00  
Démarche de 4 rencontres de  
groupe le mercredi dès qu'il y  
aura assez d'inscription.



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

## Jeudi

### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette  
418-522-2005

### **ZOOMBA GOLD**

Dès 10h00

Coût 75\$/session

### **CENTRE DUROCHER**

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

### **SHUFFLEBOARD**

13h00 à 15h30

Coût de 10\$/session

### **CENTRE COM. ST-VALLIER INC.**

390 rue Arago 581-700-2430

### **JEU SAC DE SABLE**

13h00 à 15h30

50\$/session

carte annuelle 10\$

### **CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest

418-648-9093 (Non-mixte)

### **CAFÉ-RENCONTRES ET 5 À 7 DU JEUDI GRATUITS**

inscription requise

## Vendredi

### **CENTRE DUROCHER**

680 rue Raoul-Jobin

418-522-5681 p.106

### **CUBE DE MARCHÉ 55 +**

10h00 à 11h30

### **CERCLE DES FERMIERES C. ÉDOUARD-LAVERGNE**

390 rue Arago 418-687-5476

### **TRICOT-BRODERIE ET TISSAGE**

13h00 à 16h00

35\$ carte de membre

### **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est

418-529-9029

### **LA BOÎTE À CHANSONS**

14h00 à 16h00

Carte annuelle 5\$

### **RETRAITÉS FLYÉS**

C. Loisirs St-Sacrement 1360

boul. de l'Entente

418-687-2087

### **APRÈS-MIDI FLYÉS**

13h00 à 17h00

500/bridge/scrabble etc.

Ouvert à tous!

### **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est

418-523-2820

### **DÉCOUVERTES ARTISTIQUES**

13h30 à 15h30

Ouvert à tous!

## Samedi

### **CERCLE DES FERMIERES C. ÉDOUARD-LAVERGNE**

390 rue Arago 418-687-5476

### **TRICOT-THÉ**

13h00 à 15h00

30\$ membre

50\$ non-membre

Atelier ouvert à tous et de  
tous les niveaux

### **INFO-ÉCLAIR**

**VOUS AVEZ MANQUÉ  
L'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 de  
moins de 10\$ par visite.

Vérifiez auprès des  
autres milieux pour  
essayer...

### **ATTENTION!**

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



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 4 février

## **SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE**

155 ave. du Sacré-Coeur  
418-529-6889

**FRIPERIE 50% SUR TOUT!!!**

## **RETRAITÉS FLYÉS**

Bar du restaurant Normandin  
707, boul. Charest ouest  
418-687-2087

## **DÎNER ANGLOPHILE**

Dès 11h00  
Ouvert à tous!

## **AQDR (DÉFENSE DES DROITS DES RETRAITÉS**

Bibliothèque Paul-Aimé  
Paiement, 7950, 1ère avenue  
Charlesbourg 418-641-6287

## **POLICE DE QUÉBEC, PRÉVENTION DES ABUS**

Dès 13h30  
Inscription requise

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

## **VIE MONTANTE**

13h30 à 15h30  
Carte annuelle 5\$

## **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin  
418-683-2400

## **RECETTES DE PÂTES TRADITIONNELLES ET NOUVELLES**

14h00 à 15h30  
Inscription requise

Mardi 5 février

## **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

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

## **TRANSPORT ÉPICERIE**

13h15 à 15h00  
Contribution volontaire  
Inscription requise le matin  
même pour disponibilité

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820

## **CLUB YOGA DU RIRE**

18h00 à 19h00  
Ouvert à tous!

Mercredi 6 février

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

## **BINGO À 5\$**

13h00 à 16h00

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820

## **MASSAGE SUR TABLE**

13h30 à 16h00  
1\$/ minute  
réservation requise

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

## **CLUB DE TRICOT**

13h30 à 16h00

## **Groupe ouvert GROUPE D'ENTRAIDE POUR PROCHES AIDANTS**

19h00 à 21h00

## **INFO-ÉCLAIR SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE QUÉBEC**

1040, avenue Belvédère  
**GROUPES D'INFORMATION  
ET DE SOUTIEN POUR LES  
PROCHES AIDANTS**

Groupe de jour les jeudis de  
13h30 à 16h00

Session hiver : Jeudi 7 février  
au 28 mars 2019

inscription: Mira-Eve Harbour  
418-527-4294 poste 125

Groupe de soir les mardis de  
19h00 à 21h30

Inscription: Hugo Lanoux  
418-527-4294 poste 126

frais de 50\$ (lecture incluse)  
(\*nouveau groupe disponible  
dans le secteur Nord de  
Québec au printemps\*)



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

## Jeudi 7 février

### **COMITÉ DES CITOYENS (ENNES) DU QUARTIER SAINT-SAUVEUR**

418-529-6158

#### **MANIFESTATION DES LOGEMENTS MAINTENANT, QUÉBEC DOIT INVESTIR DANS ACCÈSLOGIS**

Départ de Québec à  
7h15 du 155 Charest Est,  
direction Montréal et retour  
prévue pour 16h30  
Gratuit, repas fournis!  
inscription requise par  
courriel: [eloise.g@cccqss.org](mailto:eloise.g@cccqss.org)

### **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

**SOUVENIRS CRÉATIFS:  
ACTIVITÉ INTER-  
GÉNÉRATIONNELLE**  
13h30 à 15h00  
Carte annuelle 5\$

### **CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest  
418-648-9093 (Non-mixte)  
« OSEZ! » LA DÉNONCER!  
PARTICIPER À UN QUIZ  
SUR LES PUBLICITÉS  
AVEC LE COMITÉ  
VIGILANCE-MÉDIAS  
17h00 à 19h00

## Vendredi 8 février

### **RETRAITÉS FLYÉS**

Bar du restaurant Normandin  
707, boul. Charest ouest  
418-687-2087

**4 À 7 ESPAGNOL**  
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 9 février

### **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

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

**CONCERT DE MUSIQUE  
POUR LA SAINT-VALENTIN  
MICHEL RONDEAU :**  
**CROONER SAXOPHONISTE**  
14h00 à 15h30  
Gratuit, inscription requise



### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette  
418-522-2005

**BALLROOM, DE LA DANSE  
SOCIALE AU SWING!  
ÉVÉNEMENT PARTENAIRE  
DU CARNAVAL DE QUÉBEC**  
Dès 19h30  
Donation suggérée

## Dimanche 10 février

### **ATTENTION!**

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





# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 11 février

## **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin  
418-683-2400

## **LES DESSERTS ARGENTÉS**

12h30 à 15h00  
Inscription requise

## **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

## **ATELIER ARBRE PERSONNEL «MON BIEN-ÊTRE» PARTIE 1**

Dès 13h30  
Inscription requise

Mardi 12 février

## **MAISON DE LA FAMILLE LOUIS-HÉBERT**

2120-202 rue Boivin  
418-681-0141

## **GROUPE HIBISCUS SUR LE DEUIL**

13h30 à 16h00

## **ASSOCIATION DES PROCHES AIDANTS DE LA CAPITALE-N.**

Centre Sportif de Sainte-Foy  
930 ave. Roland-Beaudin salle 115  
418-688-1511

## **CONFÉRENCE: MALADIE ALZHEIMER ET SANTÉ MENTALE PAR LE**

**DR. STÉPHANE POULIN**  
13h30 à 16h00

Inscription requise

## **HABITATIONS GAMELINS 2**

988 St-Vallier Ouest

## **BINGO OUVERT À TOUS!**

Dès 18h30

Coût à la carte

Mercredi 13 février

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

## **ATELIER DE THÉÂTRE**

13h30 à 15h30  
Inscription requise  
Carte annuelle 5\$

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

## **CLUB DE TRICOT**

13h30 à 16h00

Groupe ouvert

## **GROUPE D'ENTRAIDE POUR PROCHES AIDANTS**

19h00 à 21h00

## **HABITATIONS GAMELINS 1**

135 rue Gamelin

## **BINGO OUVERT À TOUS!**

Dès 18h30

Coût à la carte

## **ATELIER GRATUIT SUR LES HAUSSES DE LOYER**

### **4 FÉVRIER 19H00 AU BAIL**

265 de la Couronne, local 100, 418-523-6177

### **7 FÉVRIER 13H30 À L'ÉGLISE ST-ROCH**

545 rue St-François Est, engrenage@gmail.com

### **12 FÉVRIER 19H00 AU COMITÉ POPULAIRE SAINT-JEAN-BAPTISTE**

780 rue Ste-Claire, comite.populaire@videotron.ca

### **19 FÉVRIER 13H30 AU CENTRE JEAN-GUY DROLET**

16, avenue Roussillon, Salle Raymond-Déry 418-523-6177

### **27 FÉVRIER À 14H00 AU COMITÉ MAISON CHAMBRES**

190, St-Joseph Est, 418-522-4040, coordination.cmcq@gmail.com



**Jeudi 14 février**

**SERVICE D'ENTRAIDE  
BASSE-VILLE**

155 ave. du Sacré-Coeur  
418-529-6889

**FRIPERIE 15 MORCEAUX  
ADULTES POUR 10\$**

**CENTRE DES FEMMES  
DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest  
418-648-9093 (Non-mixte)

**CHŒUR POLYPHONIQUE :  
THÉRAPIE PAR LA VOIX  
AVEC GABRIELLE**

**BOUTHILLIER, ARTISTE  
ET CHERCHEUSE EN  
PATRIMOINE CHANTÉ**

12h00 à 15h00

Apportez votre lunch

**TABLE DE QUARTIER  
L'ENGRENAGE DE  
SAINT-ROCH**

435 rue du Roi  
418-525-6187 poste 223

**LE FRIGO DU PARVIS DE  
L'ÉGLISE PARTAGE LA  
ST-VALENTIN!!**

12h00 à 13h30 Gratuit!

**SERVICE AMICAL  
BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

**PARLER POUR PARLER:  
AMOUR ET AMITIÉ**

13h30 à 15h30

Carte annuelle 5\$



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

**Vendredi 15 février**

**CENTRE COMMU-  
NAUTAIRE L'AMITIÉ**

59 N.-Dame-des-Ange  
418-522-5719

**JEU DE POCHE**

Dès 13h30

Inscription requise

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER  
DE QUÉBEC**

1040-312, avenue Belvédère,  
418-683-2400

**LES ROSEAUX:**

**GRUPE D'ENTRAIDE ET  
DE PARTAGE POUR LES  
PROCHES**

13h30 à 15h30

gratuit et ouvert à tous!

**Les Retraités Flyés**

vous invitent à venir fêter la  
St-Valentin avec eux!

Dès 11h30 au restaurant

Le Grand Bourd du  
Carrefour Charlesbourg  
8500 Henri-Bourassa.

Réservation requise  
avant le 10 février

418-687-2087

Un règle pour le dîner :

Porter du rouge!

Ouvert à tous!

**Samedi 16 février**

**HABITATIONS  
VIVRE CHEZ SOI**

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

**CONCERT DE MUSIQUE  
EN PARTENARIAT AVEC  
LA SOCIÉTÉ DES ARTS EN  
MILIEU DE SANTÉ (SAMS)**

14h00 à 15h00

Gratuit, inscription requise

**Le TricoDON**

Venez tissez des liens au  
Centre communautaire  
Charles-Auguste-Savard,  
2155 boul. Bastien

**Samedi de midi à 16h00  
Dimanche 10h00 à 16h00**

Apportez vos broches  
(taille 5-6) pour faire des  
écharpes qui seront remis  
à des organismes de  
Québec.

Activité gratuite,  
possibilité de transport,  
prix de présence.

Inscription:

418-476-3361 ou  
[www.tricodon.org](http://www.tricodon.org)

**Dimanche 17 février**

**ATTENTION!**

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





# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 18 février

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

### **GUÉRIR DES PERTES VÉCUES DANS SA VIE**

13h30 à 16h00  
Groupe ouvert

## **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

### **CAFÉ-DISCUSSION «QUI SUIS-JE»**

Dès 13h30  
Inscription requise

Mardi 19 février

## **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

### **ATELIER DE CUISINE THÉMATIQUE**

Dès 9h30  
Inscription requise

## **AQDR (DÉFENSE DES DROITS DES RETRAITÉS)**

Bibliothèque Monique-Corriveau,  
1100, route de l'Église, Ste-Foy  
418-641-6277

### **POLICE DE QUÉBEC, PRÉVENTION DES ABUS**

Dès 13h30 à 15h30  
Inscription requise

## **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

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

### **TRANSPORT ÉPICERIE**

13h15 à 15h00  
Contribution volontaire  
Inscription requise le matin  
même pour disponibilité

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820

### **CLUB YOGA DU RIRE**

18h00 à 19h00  
**CERCLE DE PAROLE**

19h00 à 20h30

Ouvert à tous!

Mercredi 20 février

## **SERVICE D'ENTRAIDE BASSE-VILLE**

155 ave. du Sacré-Coeur  
418-529-6889

### **FRIPERIE 25 MORCEAUX ENFANT POUR 10\$**

## **PATRO LAVAL**

(5 Rue Robert Rumilly)  
418-522-2005

### **DINER ÉCOLE BHERER (CFP HÔTELIÈRE)**

Dès 11h30  
Inscription requise  
Transport disponible

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

bingo à 5\$  
13h00 à 16h00

## **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

### **BINGO**

Dès 13h30  
Inscription requise

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

### **CLUB DE TRICOT**

13h30 à 16h00

Groupe ouvert

### **GROUPE D'ENTRAIDE POUR PROCHES AIDANTS**

19h00 à 21h00



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

## Jeudi 21 février

### **RETRAITÉS FLYÉS**

Bar du restaurant Normandin  
707, boul. Charest ouest  
418-687-2087

### **DÉJEUNER FLYÉ**

Dès 9h00

### **CINÉMA-CAFÉ-FLYÉ:**

#### **LADY BIRD**

Bibliothèque Paul-Aimé  
Paiement, 7950, 1<sup>ère</sup>  
avenue Charlesbourg  
Dès 13h30 ouvert à tous!

### **CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest  
418-648-9093 (Non-mixte)  
**GÉNÉALOGIE PAR LES  
FEMMES, CONNAISSEZ-  
VOUS LES FILLES DU  
ROY? AVEC GABRIELLE  
DUSSAULT (GFA)**  
13h30 à 16h00

### **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **JÉOPARDY**

13h30 à 15h30

Carte annuelle 5\$

## Vendredi 22 février

### **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

### **JOURNÉE CULTURELLE «MEXIQUE»**

Dès 11h00 pour le repas et  
début d'activité à 13h30  
Inscription requise

### **RETRAITÉS FLYÉS**

Bar du restaurant Normandin  
707, boul. Charest ouest  
418-687-2087

### **4 À 7 FLYÉ**

Ouvert à tous!

## Samedi 23 février

### **L'ÉQUIPE DE LA FRATERNITÉ SAINT-SAUVEUR**

Centre Durocher  
680 rue Raoul-Jobin  
418-524-5005 poste 221  
**VENEZ CHANTER AVEC NOUS!  
ÉVÈNEMENT FAMILIAL ET  
FESTIF GRATUIT!  
ANIMATION, MAGIE, BRICO,  
REPAS ET PRESTATIONS  
MUSICALES OFFERTS!**  
16h00 à 21h00  
Ouvert à tous!

## Dimanche 24 février

### **PING! LA FORMATION INTERNET GRATUITE SERA AU CENTRE-ÉTAPE DE BEAUPORT DURANT LE MOIS DE FÉVRIER**

3535, boul. Sainte-Anne bureau 200

Pour plus d'informations: 418-525-5526 p.2130

**VENEZ AU MODULE QUI VOUS INTÉRESSE  
EN AVANT-MIDI ET ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL  
DISPONIBLE EN APRÈS-MIDI!**



### **ATTENTION!**

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



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 25 février

## **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin  
418-683-2400

## **LES DESSERTS ARGENTÉS**

12h30 à 15h00  
Inscription requise

## **CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest  
418-648-9093 (Non-mixte)  
**DE LA CONNAISSANCE DE  
SOI À L’AFFIRMATION**  
13h15 à 16h00

Démarche de groupe  
durant 10 semaines  
Inscription requise

## **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L’AMITIÉ**

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

## **ATELIER ARBRE PERSONNEL «MON BIEN-ÊTRE» PARTIE 2**

Dès 13h30  
Inscription requise

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

## **GUÉRIR DES PERTES VÉCUES DANS SA VIE**

13h30 à 16h00  
Groupe ouvert

Mardi 26 février

## **CENTRE COMMU- NAUTAIRE L’AMITIÉ**

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

## **QUIZ MUSICAL**

Dès 13h30  
Inscription requise

## **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin  
418-683-2400

## **POUR UN BUDGET SANS STRESS ET EN SANTÉ**

13h30 à 15h00  
Ateliers gratuits  
Inscription requise

## **HABITATIONS GAMELINS 2**

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

Mercredi 27 février

## **SERVICE D’ENTRAIDE BASSE-VILLE**

155 ave. du Sacré-Coeur  
418-529-6889

## **FRIPERIE 15 MORCEAUX ADULTES POUR 10\$**

## **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette  
418-522-2005

## **VIE ACTIVE : FORMATION «CE N’EST PAS CORRECT» PRÉVENTION CONTRE LES ABUS, LA MALTRAITANCE**

Dès 10h00  
Carte annuelle 15\$

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

## **ATELIER DE THÉÂTRE**

13h30 à 15h30  
Inscription requise  
Carte annuelle 5\$

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

## **CLUB DE TRICOT**

13h30 à 16h00  
Groupe ouvert  
**GROUPE D’ENTRAIDE  
POUR PROCHES AIDANTS**  
19h00 à 21h00

## **HABITATIONS GAMELINS 1**

135 rue Gamelin  
**BINGO OUVERT À TOUS!**  
Dès 18h30  
Coût à la carte



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

**Jeudi 28 février**

**CENTRE COMMUNAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

**ATELIER DE CUISINE**

Dès 13h15

Inscription requise

**SERVICE AMICAL  
BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

**DÎNER À LA FONDATION  
PARENT DE SAINT-JEAN**

**CHRYSOSTOME**

Départ 9h00, retour 15h00

Transport inclus

Inscription requise

**CENTRE DES FEMMES  
DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest

418-648-9093 (Non-mixte)

**DIFFÉRENTES SORTES  
DE FÉMINISMES AVEC**

**LE COMITÉ FEMMES**

**IMMIGRANTES**

17h00 à 19h00

**Vendredi 1 mars**

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER  
DE QUÉBEC**

1040-312, avenue Belvédère,  
418-683-2400

**LES ROSEAUX:**

**GRUPE D'ENTRAIDE ET  
DE PARTAGE POUR LES  
PROCHES**

13h30 à 15h30

gratuit et ouvert à tous!

**CENTRE COM.  
ST-VALLIER INC.**

390 rue Arago 581-700-2430

**SOUPER ET DANSE**

18h00 à 23h00

25\$ membre

30\$ non-membre

(soirée seulement 8\$)

**Samedi 2 mars**

**Dimanche 3 mars**



**ATTENTION!**

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



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 4 mars

Mardi 5 mars

Mercredi 6 mars

## **CENTRE DES FEMMES DE LA BASSE-VILLE**

380 Saint-Vallier Ouest  
418-648-9093 (Non-mixte)

### **FEMMES ET CRÉATION AUDIOVISUELLE**

17h30 à 19h45

Apportez votre appareil  
pour la création d'un court  
métrage collectif durant  
8 semaines

Inscription requise

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820

### **CLUB YOGA DU RIRE**

18h00 à 19h00

Ouvert à tous!

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820

### **MASSAGE SUR TABLE**

13h30 à 16h00

1\$/ minute

réservation requise

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

### **CLUB DE TRICOT**

13h30 à 16h00

Groupe ouvert

### **CAFÉ RENCONTRE**

13h30 à 16h00

Groupe ouvert

### **GROUPE D'ENTRAIDE POUR PROCHES AIDANTS**

19h00 à 21h00

## **LE MARCHAND DE LUNETTES**

Une lunetterie communautaire qui vous offre  
des montures à bon prix!

Le mardi dans les locaux du TAM TAM Café

421 boulevard Langelier, 581-983-3883

Sur rendez-vous avec votre prescription.



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

**Jeudi 7 mars**

**Vendredi 8 mars**

**Samedi 9 mars**

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

**UNE NOTAIRE RÉPOND  
À VOS QUESTIONS:**

**PROCURATION,  
MANDAT D'INAPTITUDE,  
TESTAMENT, ETC.**

13h30 à 15h30  
Groupe ouvert

### **Exposition vie de quartier**

Réalisée en 2016 par le Musée de la mémoire vivante de Saint-Jean-Port-Joli, entièrement numérique, cette exposition peut être consultée sur un poste informatique et elle est accompagnée de 52 photographies imprimées rassemblées selon la thématique « d'hier à aujourd'hui » sur la Basse-Ville de Québec

Lundi au vendredi  
8 h 30 à 16 h 30  
au 4e étage de la  
Bibliothèque  
Gabrielle-Roy  
jusqu'au 1er avril 2019  
350, rue St-Joseph Est

Renseignements :  
418-641-6214  
Gratuit!

**Dimanche 10 mars**



### **ATTENTION!**

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

**Accorderie de Québec** 

151 A rue Saint-François Est, 418-525-0258

Entrée adaptée au 160 rue Saint-Joseph

**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

**Ca marche doc!** 418-522-0006 p. 3121 [camarchedoc@cre-capitale.org](mailto:camarchedoc@cre-capitale.org)

**Café Rencontre Centre-Ville** 796 rue St-Joseph Est, 418-640-0915

**Centre Communautaire l'Amitié** 59 N.-Dame-des-Anges, 418-522-5719

**Centre Communautaire St-Vallier Inc.**  et le **Cercle des fermières** sont situés au **Centre Édouard-Lavergne** 390 rue Arago, 418-687-5476

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

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

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

**Fraternité de Vanier** 204 ave. Gauvin, 418-683-2400 7

**Habitations Gamelin phase 1**, 135 rue Gamelin, **phase 2**, 988 St-Vallier Ouest 

**Habitations Vivre chez soi** 80 rue Saint-Luc, 418-524-5005 p. 221 

**Maison de la famille de Québec** 573 1<sup>re</sup> Avenue, 418-529-0263

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

**Marchand de lunettes au Tam Tam Café** 421 boul. Langelier, 581-983-3883

**Pech Sherpa, Espace galerie** 130 Boul. 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 

**Société Alzheimer de Québec** 1040 ave. Belvédère, 418-527-4294

**Table de quartier L'EnGrEnAgE de Saint-Roch** 435, rue du Roi, 418-525-6187 p. 223



Graphisme: KX3 Communication

**Ce calendrier mensuel est disponible au secrétariat du Patro Laval et sur notre site Web : [www.patrolaval.com/support-aux-aines](http://www.patrolaval.com/support-aux-aines)**

**Patro Laval : 145 rue Bigaouette, Québec, G1K 4L3 418-522-2005** 