

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.



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.



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





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 FEMMIÈRES 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 FEMMIÈRES 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'ÉTZ 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!

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*)

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
**GRUPE D'ENTRAIDE
POUR PROCHES AIDANTS**
19h00 à 21h00



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

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 COMMUNAUTAIRE 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-Anges
418-522-5719

JEU DE POCHE

Dès 13h30

Inscription requise

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER
DE QUÉBEC**

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

LES ROSEAUX:

**GROUPE 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

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, 1ère
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

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^{re} 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

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