

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



# CALENDRIER 50 ANS+ ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

## AVRIL 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 contacter :



**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

## **Vous avez jusqu'au 10 avril prochain pour bénéficier du service d'impôt bénévole au Patro Laval!**

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

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

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)



## **PING! C'est une formation à l'internet gratuite!**

Vous pouvez assister au module qui vous intéresse, matériel fourni et un accompagnement individuel est disponible durant l'après-midi!

- Module 1: Fonctionnement d'un ordinateur
- Module 2: Recherche web et sources d'informations
- Module 3: Utiliser un courriel
- Module 4: Transaction en ligne et son identité
- Module 5: Médias sociaux
- Module 6: Services en ligne



**Elle est offerte à la CDEC de Québec (155 boul. Charest Est) durant le mois d'avril et elle sera disponible au mois de mai à votre Patro Laval! Pour obtenir plus d'informations: 418-525-5526 poste 2130**

Vous aimeriez enrichir votre vie, vous sentir utile et faire une différence dans la vie de quelqu'un? Alors quoi de mieux que de développer une relation d'entraide et d'amitié avec une personne plus vulnérable de votre communauté! Seulement quelques heures de votre temps libre suffisent pour faire de belles activités et briser l'isolement.

**Si vous avez le goût d'enrichir votre vie et de mettre vos qualités humaines à profit, le Centre de parrainage civique de Québec recherche des personnes comme vous !**

**Devenez parrain ou marraine civique :**  
tel: 418 527-8097  
courriel: [reception@cpcq.ca](mailto:reception@cpcq.ca)  
[www.cpcq.ca](http://www.cpcq.ca)



CENTRE DE  
PARRAINAGE  
CIVIQUE  
DE QUÉBEC





# ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## Lundi

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

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **COURS DANSE EN LIGNE**

11h00 à 12h00  
12\$/session

### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette  
418-522-2005

### **BINGO CERCLE D'AMITIÉ**

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

### **CENTRE COMMUNAU- TAIRE ST-VALLIER**

390 rue Arago 581-700-2430

### **PÉTANQUE INTÉRIEURE**

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

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

390 rue Arago 418-687-5476

### **BRICOLAGE**

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

### **LE MARCHAND DE LUNETTES**

Une lunetterie communautaire  
qui vous offre  
des montures à bon prix!  
**LES MARDIS DANS LES  
LOCAUX DU TAM TAM CAFÉ**  
**421 BOUL. LANGELIER,**  
**581-983-3883**  
Sur rendez-vous avec votre  
prescription.

## 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

### **BINGO AMIS DU PATRO**

13h30 à 15h30  
Carte annuelle 10\$

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

390 rue Arago 418-687-5476

### **TRICOT-BRODERIE**

**ET TISSAGE**  
13h00 à 16h00  
35\$ carte de membre

### **RETRAITÉS FLYÉS**

C. Loisirs St-Sacrement  
1360 boul. de l'Entente  
418-687-2087

### **APRÈS-MIDI FLYÉS**

13h00 à 17h00  
Pétanque, Ouvert à tous!

### **CENTRE COMMUNAU- TAIRE ST-VALLIER**

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 15\$

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

390 rue Arago 418-687-5476

### **TISSAGE (Liste d'attente)**

13h00 à 16h00

35\$ carte de membre

### **CENTRE COMMUNAU- TAIRE ST-VALLIER**

390 rue Arago 581-700-2430

### **COURS DANSE EN LIGNE**

13h00 à 15h00 -5\$/visite  
carte annuelle 10\$

### **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue, 418-529-0263

### **CLUB DE TRICOT**

13h30 à 16h00

### **CAFÉ RENCONTRE**

13h30 à 16h00

### **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!

### **LES MERCREDIS À L'OQPAC**

(1575 3e Avenue, 418-529-1425)

### **LE PROGRAMME «CANCER TRANSITIONS»**

Série de 7 rencontres de groupe du 3 au 8 avril  
**LUNCH ET GROUPE DE SOUTIEN AU CANCER**

«LA BOÎTE À PAPOTE»

de 10h00 à 13h00, inscription requise



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 COMMUNAU- TAIRE ST-VALLIER**

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

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

2120-202 rue Boivin

418-681-0141

### **SÉRIE DE 5 RENCONTRES DE GROUPE POUR APPRENDRE À GÉRER**

**SON STRESS**

18h30 à 21h30

Du 4 avril au 2 mai

## Vendredi

### **CENTRE DUROCHER**

680 rue Raoul-Jobin

418-522-5681 p.106

### **CUBE DE MARCHÉ 55 + 2 GROUPES DISPONIBLES SELON LE RYTHME DE CHACUN: CONTEMPLATIF ET SPORTIF**

10h00 à 11h30

Début 5 avril

Gratuit et ouvert à tous!

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

390 rue Arago 418-687-5476

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

13h00 à 16h00

35\$ carte de membre

### **RETRAITÉS FLYÉS**

C. Loisirs St-Sacrement

1360 boul. de l'Entente

418-687-2087

### **APRÈS-MIDI FLYÉS**

13h00 à 17h00

500/scrabble etc.

Ouvert à tous!

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

570 rue St-François Est

418-529-9029

### **LA BOÎTE À CHANSONS**

14h00 à 16h00

Carte annuelle 5\$

### **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

## Dimanche

### **INFO-ÉCLAIR**

Vous avez manqué  
la période d'inscription?

Vous n'étiez pas sûr  
d'aimer l'activité?

Certains milieux vous offrent  
la possibilité d'avoir accès à  
des cours avec une formule  
"à la carte" en payant des  
frais de moins de 10\$ par  
visite pour essayer...

### **ATTENTION!**

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





# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

## Lundi 1er avril

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

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

### **PRÉVENIR ET CONTRER L'INTIMIDATION CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES**

Dès 13H30

Inscription requise

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

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **VIE MONTANTE**

13h30 à 15h30

Carte annuelle 5\$

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

Tam Tam Café, 421 bl.Langelier  
418-525-6187 poste 223

### **VEenez PARTAGER VOTRE OPINION : IMAGINONS NOTRE PLACE PUBLIQUE! L'ÉPHÉMÈRE**

17h00 à 18h30

Repas gratuit

## Mardi 2 avril

### **OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425

### **MASSOTHÉRAPIE ETC.**

Dès 9h00, sur réservation

### **SOPHROLOGIE (relaxation)**

13h30 à 15h00

Inscription requise

(pour personne ayant un vécu de cancer)

### **RETRAITÉS FLYÉS**

Bar du restaurant Normandin

707, boul. Charest Ouest

418-687-2087

### **DÎNER ANGLOPHILE**

Dès 11h00

### **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin

418-683-2400

### **LES JOYEUX-MIDIS**

11h30 à 13h30

Repas et activité pour 6\$

60 ans+, Inscription requise

### **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

80 rue Saint-Luc

418-524-5005 poste 221

### **TRANSPORT ADAPTÉ**

### **ÉPICERIE IGA OU MÉTRO**

13h15 à 15h00

Inscription requise

### **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est

418-523-2820

### **CLUB YOGA DU RIRE**

18h00 à 19h00

Ouvert à tous!

## Mercredi 3 avril

### **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette

418-522-2005

### **SORTIE CABANE À SUCRE CHEZ MARTEL**

Départ dès 10h00

Inscription requise

### **CEVQ (CENTRE D'EXCELLENCE SUR LE VIEILLISSEMENT QC)**

Mont-martre, 1669 chemin Saint-

Louis 418-682-7987

### **CONFÉRENCE: TRUCS POUR COMMUNIQUER AVEC UN PROCHE**

### **ATTEINT D'UN TROUBLE COGNITIF**

10h00 à 12h00 entrée et Stationnement gratuit!

### **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

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

19h00 à 21h00





Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

## Jeudi 4 avril

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

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **DÎNER À L'ÉRABLIÈRE DU CAP DE ST-NICOLAS**

10h30 à 15h30  
Coût 22\$

Inscription requise

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

16 rue Royal-Roussillon  
418-522-5719

### **QUILLES AU CENTRE JEAN-GUY DROLET**

Dès 13h30, coût 2.50\$  
Inscription requise

## Vendredi 5 avril

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

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

### **DÎNER PROFITS POUR LE PARTY DE NOËL 2019**

Dès midi, ouvert à tous!  
2\$/repas, 0,50\$/breuvage

### **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 COMMUNAU- TAIRE ST-VALLIER**

390 rue Arago 581-700-2430

### **SOUPER ET SOIRÉE DANSANTE DU CLUB DE L'ÂGE D'OR NOTRE-DAME DE GRÂCE**

18h00 à 23h00  
25\$ membre (sinon 30\$)  
Pour la soirée seulement  
8\$ membre (sinon 10\$)  
Inscription requise une  
semaine d'avance  
pour le souper

## Samedi 6 avril

## Dimanche 7 avril

### **RETRAITÉS FLYÉS**

Restaurant St-Germain, 1525, rue  
Sheppard, Sillery, stationnement  
gratuit, autobus 11, 25  
418-687-2087

### **BRUNCH DU DIMANCHE**

Dès 10h30  
Réservation requise par  
courriel le jeudi précédent :  
brunchflye@gmail.com

### **SORTIES-PLAISIRS FLYÉES MUSÉE DE LA CIVILISATION**

(85 rue Dalhousie)  
Dès 13h30, rejoignez  
Mme Réjeanne Audet  
dans le hall d'entrée  
Gratuit et ouvert à tous!



### **ATTENTION!**

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



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

**Lundi 8 avril**

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

**DÉBUT D'UNE SÉRIE  
DE 6 ATELIERS D'ARTS  
VISUELS, DIFFÉRENTS  
MÉDIUMS SERONT  
EXPLOITÉS SUIVIS D'UNE  
EXPOSITION DE VOS  
OEUVRES RÉALISÉES**

13h30 à 15h30

Coût total de 15\$  
Inscription requise  
Places limitées!!

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

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

**ATELIER DE PEINTURE  
SUR TOILE**

Dès 13h30, coût 2\$  
Inscription requise

**Mardi 9 avril**

## **OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425

**MASSOTHÉRAPIE ETC.**

Dès 9h00, sur réservation

**SOPHROLOGIE (relaxation)**

13h30 à 15h00

Inscription requise

(pour personne ayant un  
vécu de cancer)

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

59 N.-Dame-des-Anges

418-522-5719

**BRUNCH PRINTANIER**

Dès 11h00, coût 4\$

Inscription avant le 8 avril

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

2120-202 rue Boivin

418-681-0141

**GROUPE HIBISCUS**

**SUR LE DEUIL**

13h30 à 16h00

## **HABITATIONS GAMELINS 2**

988 St-Vallier Ouest

**BINGO OUVERT À TOUS!**

Dès 18h30

Coût à la carte

**Mercredi 10 avril**

## **OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425

**JEUX D'ÉCRITURE:**

«DANS MES MOTS À MOI»

13h45 à 15h15

Inscription requise

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

435 rue du Roi

418-525-6187 poste 223

**CABANE À SUCRE SUR LE**

**PARVIS DE L'ÉGLISE!**

12h00 à 13h30 Gratuit!

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est

418-529-9029

**ATELIER DE THÉÂTRE**

13h30 à 15h30

Inscription requise

Carte annuelle 5\$

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

59 N.-Dame-des-Anges

418-522-5719

**ATELIER SUR LE STRESS**

**ET YOGA SUR CHAISE**

Dès 13h30, gratuit

Inscription requise

## **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 11 avril**

### **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin  
418-683-2400

### **CUISINER DANS UNE TASSE!**

9h30 à 11h00

Recette simple et rapide au  
micro-onde pour personne  
seule, gratuit!

Inscription requise

### **POP NUMÉRIQ**

Bibliothèque Gabrielle-Roy,  
350 rue Saint-Joseph Est  
418 641-6789, poste 4972

### **ATELIER D'INITIATION À L'ORDINATEUR**

Dès 8h30

Inscription requise

### **INITIATION AU IPAD ET AU IPHONE**

Dès 9h30

Inscription requise

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

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **SOUVENIRS CRÉATIFS**

13h30 à 15h00

Carte annuelle 5\$

### **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,  
418-529-0263

### **UNE NOTAIRE RÉPOND À VOS QUESTIONS:**

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

19h00 à 21h00

Groupe ouvert

**Vendredi 12 avril**

### **SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE QUÉBEC**

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

### **LES ROSEAUX:**

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

13h30 à 15h30

Gratuit et ouvert à tous!

### **RETRAITÉS FLYÉS**

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

### **4 À 7 ESPAGNOL ET 4 À 7 FLYÉ**

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)

Inscription requise

avant le 5 avril pour le repas  
Ouvert à tous!

**Samedi 13 avril**

### **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 :**

**ÉRIC SENEY AVEC SON  
SPECTACLE**

«SANS VERGOGNE»

**HOMMAGE À BRASSENS**

14h00 à 15h00

Gratuit, inscription requise

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

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

### **DÉJEUNER CANIN**

Dès 9h30 pour le repas  
et présence d'un chien à  
10h00

Coût de 1\$

**Dimanche 14**



### **ATTENTION!**

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



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 15 avril

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

## **ATELIER D'ART VISUEL**

13h30 à 15h30  
Carte annuelle 5\$

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

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

## **ATELIER CRÉATIF D'ARBRE PERSONNEL «MES PERCEPTIONS»**

Dès 13h30  
Inscription requise

Mardi 16 avril

## **OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425

## **MASSOTHÉRAPIE ETC.**

Dès 9h00, sur réservation

## **SOPHROLOGIE (relaxation)**

13h30 à 15h00

Inscription requise  
(pour personne ayant un  
vécu de cancer)

## **FRATERNITÉ DE VANIER**

204 avenue Gauvin

418-683-2400

## **CUISINE JOYEUX-MIDI!**

9h30 à 12h30

Coût 6\$, inscription requise

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

59 N.-Dame-des-Anges

418-522-5719

## **ATELIERS DE CUISINE THÉMATIQUE CHINOISE**

Dès 9h30, 2\$/portion

Inscription requise

## **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

80 rue Saint-Luc

418-524-5005 poste 221

## **TRANSPORT ADAPTÉ**

## **ÉPICERIE IGA OU MÉTRO**

13h15 à 15h00

Inscription requise

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est

418-523-2820

## **CLUB YOGA DU RIRE**

18h00 à 19h00 Ouvert!

Mercredi 17 avril

## **SAINT-VINCENT DE PAUL (CONFÉRENCE SACRÉ-COEUR) AU PATRO-LAVAL**

145 rue Bigaouette

418-525-5741

## **DISTRIBUTION ALIMEN- TAIRE (APPORTER SACS)**

8h30 à 12h00

Inscription sur place

## **PATRO LAVAL**

145 rue Bigaouette

418-522-2005

## **BRUNCH DE L'AMITIÉ AU RESTO DÉJEUNER KALIMERA**

Dès 10h45 du Patro

Transport disponible

Inscription requise

## **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 DE PÂQUES**

Dès 13h30, coût 2\$

Inscription requise

## **MAISON DE LA FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue, 418-529-0263

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

19h00 à 21h00



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

## Jeudi 18 avril

### **RETRAITÉS FLYÉS**

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

### **DÉJEUNER FLYÉ**

Dès 9h00

### **CINÉMA-CAFÉ/FLYÉ**

#### **«VICTORIA ET ABDOUL»**

(Auditorium de la bibliothèque  
Paul-Aimé Paiement 7950, 1ère  
Avenue, Charlesbourg)  
Dès 13h30 ouvert à tous!

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

570 rue St-François Est  
418-529-9029

### **JÉOPARDY**

13h30 à 15h30

Carte annuelle 5\$

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

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

### **DISTRIBUTION**

#### **ALIMENTAIRE POUR LES MEMBRES (CARTE 2019)**

Dès 13h15 selon inscription  
à faire du 15 au 17 avril  
Sacs + glace à apporter

## Vendredi 19 avril

### **VENDREDI SAINT**

Pour souligner l'occasion,  
vous êtes invité à  
participer au  
traditionnel

#### **«chemin de croix» du Patro laval**

Départ dès 19h00 de  
la salle de Pastorale.  
Parcours intérieur  
en cas de pluie.  
Ouvert à tous!

## Samedi 20 avril

## Dimanche 21 avril

*Joyeuses  
Pâques*



### **ATTENTION!**

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



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 22 avril

LUNDI DE  
PÂQUES

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

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

**PRÉSENTATION DU FILM  
«BOOK CLUB» SUIVI  
D'UN ÉCHANGE SUR  
L'ÉPANOUISSEMENT  
PERSONNEL AVEC  
EDOUARD SHATOV  
DIRECTEUR DE  
PROGRAMME DES  
CONFÉRENCES AU  
MONTMARTRE  
(Des amies de longue  
date se retrouvent dans  
leur club de lecture et leur  
quotidien est bouleversé  
par la lecture du roman  
érotique: *Cinquante  
nuances de Grey*)  
**MARDI 23 AVRIL  
DÈS 13H30**  
Inscription requise**

Mardi 23 avril

**OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425  
**MASSOTHÉRAPIE ETC.**  
Dès 9h00, sur réservation  
**SOPHROLOGIE** (relaxation)  
13h30 à 15h00  
Inscription requise  
(pour personne ayant un  
vécu de cancer)

**CENTRE COMMU-  
NAUTAIRE L'AMITIÉ**

59 N.-Dame-des-Anges  
418-522-5719  
**SORTIE «MERCHE ET  
CAFÉ EN HAUTE-VILLE»**  
Départ du centre à 13h00  
Coût 2\$ pour les membres,  
prévoir vos billets d'autobus  
Inscription requise

**HABITATIONS  
GAMELINS 2**

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

**CENTRE D'ACTIVITÉ  
SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820  
**CERCLE DE PAROLE**  
19h00 à 20h30  
Ouvert à tous!

Mercredi 24 avril

**SERVICE AMICAL  
BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029  
**ATELIER DE THÉÂTRE**  
10h00 à 12h00  
**RENCONTRE D'INFORMA-  
TION: MASSOTHÉRAPIE  
ADAPTÉE**  
13h30 à 14h30  
Carte annuelle 5\$

**CENTRE D'ACTIVITÉ  
SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820  
**CAFÉ RENCONTRE**  
13h30 à 15h30

**OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425  
**JEUX D'ÉCRITURE:  
«DANS MES MOTS À MOI»**  
13h45 à 15h15  
Inscription requise

**CENTRE COMMU-  
NAUTAIRE L'AMITIÉ**

59 N.-Dame-des-Anges  
418-522-5719  
**SOUPER  
COMMUNAUTAIRE**  
17h00 à 19h30  
4\$ pour le repas complet  
Inscription requise

**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 25 avril**

**SERVICE AMICAL  
BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

**VISITE DU SITE  
TRADITIONNEL**

**HURON WENDAKE**

Départ 13h00

Coût 10\$

Inscription requise

**CENTRE COMMU-  
NAUTAIRE L'AMITIÉ**

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

**ATELIERS DE CUISINE  
SAUCE AUX OEUFS ET  
BISCUITS À L'AVOINE**

Dès 13h15, 1,50\$/portion

Inscription requise

**MAISON DE LA  
FAMILLE DE QUÉBEC**

573 1re Avenue,

418-529-0263

**GROUPE DE DISCUSSION  
SUR LA SEXUALITÉ ET  
LES LIMITES PHYSIQUES**

19h00 à 22h00

**Vendredi 26 avril**

**CENTRE COMMU-  
NAUTAIRE L'AMITIÉ**

59 N.-Dame-des-Anges

418-522-5719

**JOURNÉE CULTURELLE**

**«JAPON»**

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

Coût de 3\$

Inscription requise

**SOCIÉTÉ ALZHEIMER  
DE QUÉBEC**

1040, avenue Belvédère,

local 312, 418-683-2400

**LES ROSEAUX:**

**GROUPE D'ENTRAIDE ET  
DE PARTAGE POUR LES**

**PROCHES**

13h30 à 15h30

Gratuit et ouvert à tous!

**RETRAITÉS FLYÉS**

Collège Stanislas, 1605 Chemin

Ste-Foy, Stationnement gratuit

418-687-2087

**CONFÉRENCE DE LA  
PSYCHOLOGUE ROSE-  
MARIE CHAREST: AGIR  
POUR LA SOLITUDE ET  
PRÉVENIR L'ISOLEMENT**

Dès 13h15, coût de 5\$ en argent

**4 À 7 FLYÉ**

(Bar du restaurant Normandin

707, boul. Charest Ouest)

Ouvert à tous!

**Samedi 27 avril**

**CENTRE COMMU-  
NAUTAIRE L'AMITIÉ**

59 N.-Dame-des-Anges

418-522-5719

**DÉJEUNER CANIN**

Dès 9h30 pour le repas et  
présence d'un chien

à 10h00

Coût de 1\$

Inscription requise

**Dimanche 28 avril**

La grande famille des  
Patro vous invite à  
la 19e édition du  
**SPECTACLE-BÉNÉFICE:**

**DAN BIGRAS**

**LE TEMPS DES**

**SEIGNEURS**

**25 ANS DE CARRIÈRE,**

**25 CHANSONS**

Dès 13h30

au Palais Montcalm

**BILLET À 125 \$ :**

**SPECTACLE-COQUETEL**

**OU BILLET À 70\$ :**

**SPECTACLE SEUL**

Reçu fiscal, taxes et frais  
de service inclus

**BILLET DISPONIBLE:**

**418-650-2970**



# ACTIVITÉS OCCASIONNELLES

Lundi 29 avril

## **SERVICE AMICAL BASSE-VILLE**

570 rue St-François Est  
418-529-9029

## **SOUVENIRS CRÉATIFS**

13h30 à 15h00  
Carte annuelle 5\$

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

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

## **ATELIER CRÉATIF D'ARBRE PERSONNEL**

«MES ATTITUDES»

Dès 13h30  
Inscription requise

Mardi 30 avril

## **OQPAC**

1575 3e Avenue, 418-529-1425

## **MASSOTHÉRAPIE ETC.**

Dès 9h00, sur réservation  
**SOPHROLOGIE** (relaxation)

13h30 à 15h00  
Inscription requise  
(pour personne ayant un  
vécu de cancer)

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

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

## **ATELIER «BIEN VIEILLIR»**

Dès 13h30  
Inscription requise

## **HABITATIONS VIVRE CHEZ SOI**

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

## **TRANSPORT ADAPTÉ ÉPICERIE IGA OU MÉTRO**

13h15 à 15h00  
Contribution volontaire  
Inscription requise

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

2120-202 rue Boivin  
418-681-0141

## **RENCONTRE DE GROUPE SUR DES MOYENS DE S'AFFIRMER DANS LE RESPECT DE SOI ET DES AUTRES**

13h30 à 15h30

Mercredi 1er mai

## **CENTRE D'ACTIVITÉ SHERPA**

130 boul. Charest Est  
418-523-2820

## **MASSAGE SUR TABLE**

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

## **VISITES DE L'ORATOIRE SAINT-JOSEPH**

**DU 1ER JANVIER 2018  
AU 31 DÉCEMBRE 2023**

Au Monastère des soeurs de  
Saint-Joseph de Saint-Vallier  
560, chemin Sainte-Foy  
(Contribution volontaire).

L'Oratoire Saint-Joseph  
de Québec est un lieu de  
culte voué à la dévotion à  
Saint Joseph et annexé à la  
maison-mère des Sœurs de  
Saint-Joseph de Saint-Vallier.

**POUR INFORMATION  
ET RÉSERVATION:  
418 681-7361**



Accès mobilité  
réduite indiqué sur  
la dernière page

Jeudi 2 mai

Vendredi 3 mai

Samedi 4 mai

**VOTRE COMITÉ DES CITOYENS(ENNES)  
DU QUARTIER ST-SAUVEUR  
RECHERCHE DES BÉNÉVOLES  
POUR LA 22E ÉDITION DE  
LA FÊTE DE QUARTIER  
SAINT-SAUVEUR EN FLEURS**



Votre implication peut prendre  
différentes formes:

- transport de matériel (vendredi 24 en avant-midi)
- réception et installation de la livraison de fleurs  
(vendredi 24 en après-midi)
- montage du site (samedi matin)
- démontage du site (samedi après-midi)
- service au casse-croûte (samedi AM ou PM)
- vente de fleurs (samedi AM ou PM)
- livraison de fleurs à vélo (samedi AM ou PM)
- photographie (samedi AM ou PM)
- accueil et décompte des visiteurs-ses  
(samedi AM ou PM)

**LA FÊTE AURA LIEU LE SAMEDI 25 MAI  
AU PARC DUROCHER  
ENTRE 9H00 ET 16H00**

**(REPAS FOURNI AUX BÉNÉVOLES)  
POUR PLUS D'INFORMATION: 418-523-6158  
OU ÉCRIVEZ À INFO@CCCQSS.ORG  
MERCİ POUR VOTRE IMPLICATION!**

**LE REPAS SHOW!**  
Soirée bénéfıce au profit des  
jeunes du Patro laval  
145 rue Bigaouette  
**DÈS 18H00**  
**40\$ PAR PERSONNE**  
Foudue chinoise à volonté  
suivis de la danse  
pour digérer!  
**BILLET DISPONIBLE:  
418-522-2005**

Dimanche 5 mai

**CENTRE COMMUNAU-  
TAIRE ST-VALLIER**

390 rue Arago 581-700-2430  
**SOUPER ET SOIRÉE  
DANSANTE DU CLUB DE  
L'ÂGE D'OR NOTRE-DAME  
DE GRÂCE**  
18h00 à 23h00

25\$ membre (sinon 30\$)  
Pour la soirée seulement  
8\$ membre (sinon 10\$)  
Inscription requise une  
semaine à l'avance  
pour réserver le souper



**ATTENTION!**

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

### Accorderie de Québec

bureau d'accueil au 245 rue Dorchester, 418 525-0258

Locaux d'activités chez PECH au 130, boul. Charest Est 

### 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

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

OQPAC (personnes atteintes de cancer) 1575, 3e Avenue, 418 529-1425 

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-aînés](http://www.patrolaval.com/support-aux-aînés)

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