

Bottin des ressources

AINÉS BEAUPORT



le pivot

VOTRE CENTRE COMMUNAUTAIRE



Table des matières

Table des matières	2
Service d'aide à domicile	3
Soutien économique, matériel et alimentaire	4
Transport	5
Livraison à domicile (épiceries)	5
Repas préparés	5
Pharmacies, livraison à domicile	6
Solidarité, entraide et soutien	6
Loisir et socialisation	8
Bénévolat	9
Aide pour aînés victimes de maltraitance	10
Services gouvernementaux	10
Numéros importants/Urgence	10
Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord, secteur Orléans	11
Programme d'assistance juridique	11

www.lepivot.org

Dernière mise à jour : le 3 janvier 2017





Service d'aide à domicile

Coopérative de service à domicile Orléans : 418 664-2222

364, rue Seigneuriale, G1C 3P9

- * Entretien ménager léger ou lourd
- * Préparation de repas
- * Lessive
- * Approvisionnement et autres courses
- * Gardiennage
- * Aide au bain, habillage, aide à l'alimentation et déplacement sécuritaire
- * **Crédit d'impôt disponible aux bénéficiaires de plus de 70 ans**

Centre d'action bénévole Aide 23 : 418 663-0995

5, rue du Temple, G1E 4Z8

- * Popote roulante Beauport
- * Dépannage
- * Accompagnement à la marche
- * Accompagnement-transport pour rendez-vous médicaux
- * Gardiennage
- * Visites d'amitié
- * Télé-Bonjour
- * Accueil téléphonique
- * Dîners-rencontre



Service de soutien à domicile de Québec : 418 663-2382

3365, rue Guimond, G1E 2H1

- * Visites à domicile
- * Accompagnement-transport

Comité des malades dans les paroisses du territoire Orléans

- * Visites d'amitié à caractère spirituel ou non
- * Donner la communion
- * Être en perte d'autonomie ou malade

« La Vigne » :

- * Paroisse la Nativité de Notre-Dame :
418 661-6985
- * Paroisse Saint-Ignace de Loyola :
418 667-1211
- * Paroisse Sainte-Gertrude :
418 667-0858
- * Paroisse Notre-Dame de l'Espérance :
418 626-4276

« Le Cercle d'amour »

- * Paroisse de Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus : **418 663-4011**

Paroisse fusionnée de Bienheureuse- Marie-Catherine-de-Saint-Augustin : 418 663-9875

- * Paroisse Saint-Grégoire de Montmorency
- * Paroisse Saint-Thomas de Villeneuve
- * Paroisse Saint-Louis de Courville
- * Paroisse Sainte-Marguerite de Boischatel





Soutien économique, matériel et alimentaire

Chevaliers de Colomb

Soutien aux démunis, aux personnes âgées et aux organismes œuvrant auprès de cette clientèle.

- * **Courville : 418 663-3222**
35, rue Vachon, G1C 2V2
- * **La Nativité de Notre-Dame de Beauport : 418 666-3844**
Casier postal 57013, COP du Temple, G1E 7G3
- * **Montmorency : 418 663-6352**
49, avenue Ruel, G1C 2C9
- * **Sainte-Thérèse de Lisieux : 418 667-0660**
156, rue Bertrand, G1B 1H7

Comptoir d'économie familiale de Beauport : 418 663-2194

2130, avenue de l'École, G1E 3V3

- * Comptoir d'articles usagés à bas prix : vêtements, articles de sport, livres, jouets, etc.

Entraide Agapè : 418 661-7485

3148, chemin Royal, G1E 1V2

- * La banque alimentaire (paniers de dépannage, comptoir alimentaire).
- * La ressourcerie (vêtements et autres biens essentiels).

Cuisine collective Beauport : 418 914-4766

Chalet St-Ignace, 3300, chemin Royal, G1E 1V6 et 491, rue du Méandre, G1C 7L3

- * Planification et cuisine de mets équilibrés à prix modique.

Le Pivot : 418 666-2371

Centre de loisirs Ulric-Turcotte, 35, rue Vachon, G1C 2H8

- * Aide alimentaire pour l'est de l'arrondissement de Beauport.
- * La Ressourcerie du Quartier (vêtements, articles de sports, etc.)

Société Saint-Vincent-de-Paul

Aide financière et matérielle

- * Comptoir St-Vincent de Paul : **418 667-4565**
- * Courville : **418 454-3267**
- * Giffard : **418 666-9829**
- * Montmorency : **418 663-6222**
- * Notre-Dame de l'Espérance : **418 622-5147**
- * Sainte-Gertrude de Beauport : **418 667-6400**
- * Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus : **418 663-4011 poste 5**
- * Villeneuve : **418 660-2819** (boîte vocale)

Coopératives d'habitation pour les 50 ans et plus

Logements à prix modeste

- * **Coopérative d'habitation du Sault : 418 614-2210**
96, avenue Saint-Grégoire, G1C 2H2
- * **Corporation d'habitation de Giffard : 418 661-7909**
2233, avenue des Martyrs, G1E 7E4
- * **Action-Habitation Québec : 418 648-1278**
1194, 4^e Avenue, Québec, G1J 3B4
(grt@actionhabitation.qc.ca)
Développement d'habitations sociales et location.





Transport Livraison à domicile (épiceries)

Centre d'action bénévole Aide 23 : 418 663-0995

5, rue du Temple, G1E 4Z8

- * Accompagnement-transport pour rendez-vous médical

STAC (service de transport adapté de la Capitale) : 418 687-2641

- * Formulaires à remplir avec le médecin

Coût : un billet d'autobus du Réseau de transport de la Capitale

IGA Famille Laflamme : 418 661-9181

771, avenue Royale, G1E 1Z1

- * Service de livraison
- * Commande par téléphone

IGA extra Beauport : 418 667-5700

969, avenue Nordique, G1C 7C8

- * Service de livraison
- * Commande par Internet – assemblage

Métro Place Seigneuriale : 418 663-1554

600, rue Cambronne, G1E 6X1

- * Livraison
- * Commande par téléphone

Métro Plus Courville : 418 663-1388

1050, avenue Larue, G1C 5N3

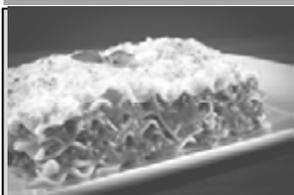
- * Livraison à domicile

Métro Plus St-David

2830, avenue Saint-David, G1C 5W2

- * Livraison : **418 666-3888**
- * Commande par téléphone :
418 577-3605

Note : Prévoir des frais de prise de commande et de livraison pour chaque commerce.



Repas préparés

Entraide Agapè : 418 661-7485

3148, chemin Royal, G1E 1V2

Aliments M & M : 418 661-3925

2400, boulevard Louis-XIV, G1C 5Y8

IGA Famille Laflamme : 418 661-9181

771, avenue Royale, G1E 1Z1

IGA extra Beauport : 418 667-5700

969, avenue Nordique, G1C 7C8

Marché Richelieu - Alimentation MB Inc. : 418 661-2605

56, avenue Ruel, G1C 2E1

Dépanneur Ruyi : 418 667-3786

121, avenue Ruel, G1C 2E9

Maxi Clémenceau : 418 666-0155

699, rue Clémenceau, G1C 4N6

Maxi d'Estimauville : 418 667-5721

1699, avenue d'Estimauville, G1J 5E2

Métro Place Seigneuriale : 418 663-1554

600, rue Cambronne, G1E 6X1

Métro Plus St-David : 418 666-3888

2830, avenue Saint-David, G1C 5W2

Métro Plus Courville : 418 663-1388

1050, avenue Larue, G1C 5N3

Provigo : 418 661-6111

491, rue Seigneuriale, G1B 3A6





Pharmacies, livraison à domicile

Jean Coutu

- * 1099, avenue Larue, G1C 1J5 : **418 661-3797**
- * 2372, boulevard Louis-XIV, G1C 5K1 : **418 666-9688**
- * 3333, rue du Carrefour (local 119), G1C 5R9 : **418 667-7534**
- * 3129, chemin Royal, G1E 1V3 : **418 661-3737**
- * 1352, boulevard des Chutes, G1C 7C9 : **418 666-0524**

Pharmaprix

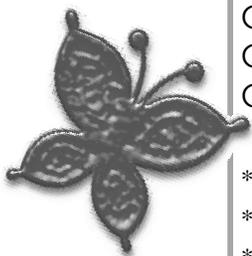
- * 1440, boulevard Louis-XIV, G2L 1M9 : **418 626-1000**
- * 682, avenue Royale, G1E 1Z2 : **418 661-7721**
- * 900, boulevard Raymond, G1B 3G3 : **418 661-8423**
- * 1, rue Guyon, G1B 1T1 : **418 666-1410**

Uniprix

- * 2845, avenue Saint-David, G1C 0J3 (livraison gratuite): **418 666-8888**
- * 1100, avenue Larue, G1C 6H4 : **418 667-3366**



Solidarité, entraide et soutien



Le Pivot : 418 666-2371

Centre communautaire des Chutes, 4551, boul. Ste-Anne, G1C 2H8
Centre de loisirs Le pavillon Royal, 3365, chemin Royal, G1E 1W1
Centre de loisirs Ulric Turcotte, 35, rue Vachon, G1C 2V3

- * Rendez-vous Royal
- * Accueil des immigrants
- * Programme des bénévoles en matière d'impôt
- * Assistance juridique gratuite

Association des grands-parents du Québec : 418 529-2355

Organisme de défense des droits familiaux, ligne d'écoute, référence, conférences, sensibilisation, etc.

- * Café-rencontres animés sur des thèmes familiaux touchant les aînés les troisièmes mercredis du mois à la Maison de la famille, 573, 1^{re} Avenue, G1L 3J6
- * Places limitées : réservation par téléphone ou courriel : agp@grands-parents.qc.ca

**Amis du lendemain : 418 667-2632,
418 663-0890, 418 666-2031**
Presbytère de Courville, Centre de pastorale
2315, avenue Royale, G1C 1R1

- * Groupe d'entraide sur le deuil

Communautés Solidaires : 418 666-2200

5, rue du Temple, G1E 4Z8

- * Organisme de prévention, formation et intervention pour favoriser le bien-être psychologique.
- * Offre une écoute et un milieu pour briser l'isolement et la solitude.
- * Frais pour l'ouverture du dossier lors de l'entrevue d'accueil.

**Cuisines collectives Beauport : 418 641-6501
#3578**

Chalet St-Ignace, 3300, chemin Royal,
G1E 3V3

Et 491, rue du Méandre, G1C 7L3

- * Permettre aux résidents de Beauport de cuisiner collectivement des plats variés afin de leur procurer des menus équilibrés à prix modique.
- * Groupe d'achats tous les premiers mardis du mois.

**Carrefour des proches aidants de Québec
(CPAG) : 418 623-9579**

Centre communautaire de Charlesbourg
7260, boulevard Cloutier, bureau 35,
G1H 3E8

- * Groupe de soutien aux proches aidants, à tous les troisièmes mardis du mois.

Tel Aide : 418 686-2433

- * Service d'écoute téléphonique, gratuit et confidentiel.
- * Pour tous ceux qui veulent se confier, qui ont besoin de parler.

Société Parkinson : 418 527-0075

- * Parkinson (Beauport) : **418 661-9678**
- * Groupe d'entraide deuxième mardi de chaque mois.

Centre de jour Feu Vert

1410, rue de la Trinité, G1J 2L4

Bureau : **418 525-9977**

Point de service : **418 663-2233**

- * Aide les personnes ayant un trouble de santé mentale à retrouver leur dynamisme et leur joie de vivre, par des ateliers de type éducatif, créatif, communicatif et social.

**Centre ressources pour Femmes de
Beauport : 418 661-3535**

705, avenue Royale, G1E 1Z1

- * Améliorer les conditions de vie des femmes.

**Centre de pastorale Sel et Lumière :
418 667-9978**

Promenade Beauport, 3333, rue du
Carrefour, G1C 5R9

- * Écoute et support spirituel (sœur Fernande Dionne).

La Marée des Mots : 418 667-1985

3365, chemin Royal, 3^e étage, G1E 1W1

- * Offrir gratuitement des ateliers de français et de calcul aux adultes qui ont de la difficulté à lire, écrire et compter.
- * Sensibiliser la population de l'arrondissement de Beauport à la problématique de l'analphabétisme.

**Société d'Alzheimer de Québec :
418 527-4294**

1040, avenue Belvédère, G1S 3G3

- * Groupes d'entraide pour les personnes atteintes de la maladie.
- * Groupe pour les aidants.
- * Informations et références.

Océan

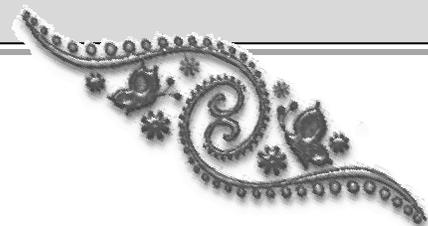
2120, rue Boivin, bureau 205, G1V 1N7

ONNL dans le domaine de la santé mentale.

- * Intervention en milieu de vie : **418 522-3352**
- * Intervention téléphonique : **418 522-3283**



Loisir et socialisation



Le Pivot : 418 666-2371

Loisirs pour tous

- * Activités sportives
- * Activités sociales
- * Activités communautaires

Loisir pour personnes ayant un handicap physique et/ou intellectuel ou vivant avec un trouble de santé mentale.

- * Activités de socialisation (les CréActifs, Vendredi Royal, les dîners- rencontres animés, la Boîte aux trésors)
- * Activités culturelles (ateliers de peinture, de pastel, sorties culturelles)

Ville de Québec — Arrondissement de Beauport : 418 641-6045

- * Activités sportives
- * Activités sociales
- * Activités communautaires

Centre d'action bénévole Aide 23 : 418 663-0995

5, rue du Temple, G1E 1Z1

- * Dîners rencontres les mardis et jeudis

Cercle des fermières

- * **Beauport** - Centre de loisirs Monseigneur-de-Laval : **418 822-1372**
2, rue du Fargy, G1E 6R9
- * **Courville** - Chalet Le Pignon Vert : **418 666-3260**
121, rue Vachon, G1C 2V3
- * **Giffard** - Centre de loisirs Le pavillon Royal : **418 667-5624**
3365, chemin Royal, G1E 1W1
- * **Montmorency** : **418 667-6204**
49, avenue Ruel, G1C 2C9
- * **Sainte-Thérèse** - Centre de loisirs La sablière : **418 660-2215**
91, rue Brévent, G1B 2N4
- * **Sainte-Brigitte-de-Laval** : **418 825-2518**
414, avenue Sainte-Brigitte, G0A 3K0

Clubs de l'Âge d'or fédérés

- * **Beauport** : 418 667-5044
2, rue du Fargy, G1R 4S9
- * **Courville** : 418 666-9636
35, rue Vachon, G1C 2H8
- * **Giffard** : 418 660-9002
102 - 3475, boul. Albert-Chrétien, G1C 8J8
- * **Sainte-Thérèse** : 418 821-7070
156, rue Bertrand, G1B 1H7

Clubs de l'Âge d'or non fédérés

- * **Montmorency** : 418 666-9406
4579, boulevard Sainte-Anne, G1C 2J1
- * **Notre-Dame de l'Espérance** : 418 622-2370
604 - 5310, boulevard Henri-Bourassa, G1H 6X8
- * **Villeneuve** : 418 666-2626
204 - 1310, boulevard des Chutes, G1E 0B6

Club social Le Bel Âge : 418 667-079475, 104^e Rue, G1C 2Z4**Groupe Amitié de Beauport Inc. :
418 661-0213**

95, rue de la Belle-Rive, G1E 5S6

- * Jeu de pétanques

Harmonie de Montmorency : 418 670-4454

49, avenue Ruel, G1C 2C9

- * Tous les musiciens jouant d'un instrument à vent ou de percussion sont les bienvenus.

**Les anciens jeunes de Beauport :
418 663-4740**Chalet de tennis Fargy de l'arrondissement de Beauport
(derrière l'Aréna Marcel-Bédard)

- * Regroupement de loisirs

Madame prend congé : 418 663-6765Centre communautaire des Chutes, 4551,
boulevard Sainte-Anne, G1C 2H8

- * Activités sociales, sorties, conférences, loisir, etc.

Femmes Actives de Giffard : 418 661-8518Centre de loisirs Le pavillon Royal, 3365,
chemin Royal, G1E 1W1

- * Conférences, sorties et loisirs

Oasis Centre Femmes : 418 666-7457Centre Monseigneur Laval, 35, rue du
Couvent, G1E 6R9

- * Conférences, musique, sorties et loisirs

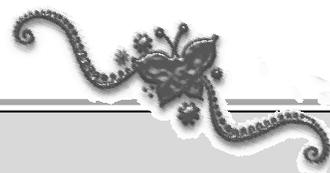
**Société d'art et d'histoire de Beauport :
418 641-6471**

583, avenue Royale, G1E 7G3

- * Regrouper les personnes intéressées à l'art, à l'histoire et au patrimoine, y compris les artistes et les artisans
- * Promouvoir la pratique de l'art

Club Oméga : 418 641-6681Centre de loisirs La Cavée, 69, avenue
Juchereau, G1E 6W7

- * Ateliers d'introduction à l'informatique pour les aînés



Bénévolat

Le Pivot : 418 666-2371

- * Organisation/animation d'activités (fête de Noël, loisir adapté, etc.)
- * Soutien aux activités (surveillance, accueil, vestiaires, comptoir lunch, etc.)
- * Programme de bénévoles en matière d'impôt (rédaction de rapports d'impôt)
- * Travail de bureau (saisie de données, envois postaux, photocopies, etc.)
- * Comités de travail (soutien aux bénévoles, au conseil d'administration, etc.)

**Centre d'action bénévole Aide 23 : 418
663-0995**

5, rue du Temple, G1E 4Z8

- * Accueillir et orienter les futurs bénévoles selon leurs intérêts
- * Promouvoir l'action bénévole
- * Offrir de la formation aux bénévoles

Bibliothèque Étienne-Parent : 418 641-6110

3515, rue Clémenceau, G1C 7R5

**Bibliothèque du Chemin-Royal :
418 641-6111**

3095, chemin Royal, G1E 1V1

**Bibliothèque Fernand-Dumont
(Montmorency) : 418 641-6126**

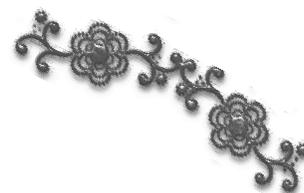
2, rue Monseigneur-Marc-Leclerc, G1C 2C4

Association des Grands-parents du Québec : 418 529-2355

20, rue de Fatima Est, Casier postal 2011, Beaupré, G0A 1E0

Devenir bénévole pour :

- * L'organisation et l'animation de cafés-rencontres.
 - * Répondre aux appels de la ligne d'écoute.
 - * Répondre aux personnes qui viennent chercher conseil et réconfort.
- Les appels peuvent être pris depuis votre domicile et une formation en écoute active vous est proposée.



Aide pour victimes de maltraitance Numéros importants / urgence

Commission des droits de la personne et de la jeunesse : 418 643-1872

- * Pour dénoncer une situation d'abus

Police Ville de Québec : 418 641-AGIR ou 911

- * Pour les résidents desservis par la police de la ville de Québec : 418 641-2447.
- * Pour communiquer un renseignement à la police sur un danger, une nuisance ou une activité criminelle.
- * Boîte vocale accessible jour et nuit (confidentielle).



Violence info : 418 667-8770

- * Intervention auprès des femmes victimes de violence conjugale.
- * Sensibilisation auprès de la population à la problématique de la violence conjugale et familiale *confidentiel* - Nathalie Igonen.

**Aide Abus Aînés : 1 888 489-ABUS
1 888 489-2287**

- * Service d'écoute, de soutien et d'information qui vise à briser le silence de l'abus envers les aînés (bilingue : français et anglais), 7 jours par semaine, de 8 h à 20 h.

Urgence/ambulance : 911

CAVAC (Centre d'Aide aux Victimes d'Actes Criminels) : 418 648-2190

Centre Anti-Poison : 1 800 463-5060

Centre de crise de Québec : 418 688-4240

**Centre de prévention du suicide :
418 683-4588**

Info-Santé : 811

SOS Violence conjugale : 1 800 363-9010

Viol Secours : 418 522-2120

Écoute Secours : 418 687-2220

(écoute téléphonique pour aînés)

Services gouvernementaux

Gouvernement Renseignements

- * Services Québec : 418 644-4545
- * Service Canada : 1 800 622-6232

Office municipal d'habitation : 418 780-5200

Régie des Rentes : 418 643-5185

Régie du Logement : 1 800 683-2245

Sécurité de la vieillesse : 1 800 277-9915



Centre de santé et de services sociaux de Québec-Nord, secteur Orléans

Centre administratif : 418 661-5666

2915, avenue du Bourg-Royal, 4^e étage, G1C 3S2

Points de service

CLSC Orléans Beauport : 418 663-2572

3666, chemin Royal, G1E 1X5

CLSC Orléans (Île d'Orléans) : 418 828-2241

1015, route Prévost, Saint-Pierre, local 400,
G0A 4E0

CLSC Orléans (Montmorency) : 418 663-2572

66, 103^e Rue, G1C 2Z1

CLSC et Unité de médecine familiale

Maizerets - GMF-UMF Maizerets

418 661-1413

2480, chemin de la Canardière
Québec (QC) G1J 2G1

Téléphone prise de rendez-vous :

418 661-2428

Le soutien à domicile (guichet unique) :

418 849-1343

Ligne sans frais : 1 888 949-1343

**Guichet accessible du lundi au vendredi
entre 8 h et 18 h : 418 663-2572**

Pour une demande d'aide au programme
de soutien à domicile, guichet unique :

- * Personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement
- * Personnes qui nécessitent des soins palliatifs
- * Personnes en post-hospitalisation, en post-opération
- * Personnes présentant des déficiences physiques ou intellectuelles

Une équipe multidisciplinaire est en place
pour vous offrir des services professionnels
répondant à vos besoins :

- * Services psychosociaux
- * Soins infirmiers
- * Physiothérapie
- * Ergothérapie
- * Nutrition



Programme d'assistance juridique

Le Pivot : 418 666-2371

Centre communautaire des Chutes, 4551, boulevard Sainte-Anne, G1C 2H8

- * Programme d'assistance juridique gratuite permettant d'encadrer les personnes dans leur démarche juridique et de répondre à leurs interrogations sur le système de justice au Québec.

Ville de Québec

Bureaux d'aide juridique :

- * 420, boulevard Charest Est, bureau 500, G1K 8M4 : 418 643-4167
- * 8400, boulevard Henri-Bourassa, G1G 5X1 : 418 643-3334

Association des grands-parents du Québec : 418 529-2355

20, rue de Fatima Est, casier postal 2011, Beauré, G0A 1E0

- * Référence juridique pour les droits des grands-parents

Nos adresses



centre communautaire des Chutes (centre administratif)

4551, boul. Sainte-Anne
Québec (Québec)
G1C 2H8

courriel: info@lepivot.org
téléphone: (418) 666-2371
télécopieur: (418) 666-6131



centre de loisirs Ulric-Turcotte

35, rue Vachon
Québec (Québec)
G1C 2V3

téléphone: (418) 666-2194



centre de loisirs Le pavillon Royal

3365, chemin Royal
Québec (Québec)
G1E 1W1

téléphone: (418) 666-2173

Nos remerciements à

Conservateur
Alupa Clarke
Député de Beauport-Limoilou
Innovons avec Leadership!
418 663-2113
alupa.clarke@parl.gc.ca
2000 avenue Sanfaçon, bureau 101
Québec, Québec, G1E 3R7

sylvie.boucher@parl.gc.ca. The card also includes the slogan 'Présente avec vous pour développer notre région'."/>

Sylvie Boucher
députée
Beauport-Côte-de-Beaupré-
de l'Orléans-Charlevoix
*Présente avec vous
pour développer notre région*
9749, boul. Sainte-Anne, bureau 100
Sainte-Anne de Beauport
Québec, G0A 3C0
Téléphone: 418 637-6376
Télécopieur: 418 637-7377
Sans frais: 1 866 660-6376
sylvie.boucher@parl.gc.ca



Caisse des Chutes Montmorency
Caisse du Vieux-Moulin



Éducation
et Enseignement
supérieur

Québec



le pivot

VOTRE CENTRE COMMUNAUTAIRE

418 666-2371

www.lepivot.org