




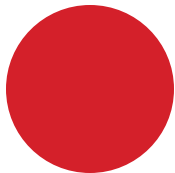
Répertoire des ressources de services pour les personnes âgées de la Haute-Ville de Québec.



Ce répertoire de ressources de services vise une meilleure connaissance des ressources présentes dans les quartiers de la Haute-Ville de Québec ou les desservants.

Il est le fruit d'un projet de Mission Régénération de l'automne 2023.





Numéros utiles :

211 - Centre d'information - Capitale Nationale.

811 – Info-santé, Info-social.

1-888-489-2287 – Ligne Aide Abus Aînés, Ligne Maltraitance Adultes Aînés.





INDEX

Organismes présents dans les quartiers de la Haute-Ville

Aide Alimentaire	7
Loisir	9
Entraide/Soutien	10
Santé	12
Logement	13
Déplacement	14

Organismes offrant des services dans la Haute-Ville

Aide Alimentaire	17
Loisir	18
Déplacement	19
Entraide/Soutien	19
Santé	22

1. Organismes présents dans les quartiers de la Haute-Ville



AIDE ALIMENTAIRE

Fondation famille Jules-Dallaire

(Maison Mère Mallet)

945, rue des Sœurs de la Charité

Contact: 418 692-1762

Soupe populaire

Vieux-Québec
Colline
Parlementaire
Cap -Blanc

St-Vincent-de-Paul

945, rue des Soeurs de la Charité

Contact: 418 529-6186

Distribution alimentaire

Saint-Jean-Baptiste
Vieux-Québec
Colline
Parlementaire Cap-
Blanc

St-Vincent-de-Paul

1330, Chemin Sainte-Foy

Contact: 418 681-5678

Aide alimentaire*

*Appeler pour prendre rendez-vous.

Saint-Sacrement

Bénévolat Montcalm St-Sacrement

1040 avenue Belvédère, bureau 102

Contact: 418 681-7866

popotesaintsacrement@gmail.com

benevolatstsacrement.com

Popote roulante

Montcalm
Saint-Sacrement

Centre des Loisirs Saint-Sacrement

1360, boulevard de l'Entente

Contact: 418 681-7800

clss@clss.qc.ca

www.clss.qc.ca

Les Loisirs Montcalm

265, boulevard René-Lévesque Ouest

Contact: 418 523-6595

info@loisirsmontcalm.qc.ca

loisirsmontcalm.qc.ca

Entraide du Faubourg

369, rue St-Jean

Contact: 418 522-2179

info@entraide-faubourg.org

entraide-faubourg.org

Aide alimentaire*
Distribution alimentaire
Dépannage alimentaire d'urgence

Cuisines collectives

Jardinage collectif

*Aide Alimentaire pour Saint-Sacrement seulement.

Vente d'aliments à faible coût

Cours de cuisine

Jardinage collectif

Popote roulante

Saint-Sacrement
Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Montcalm
Vieux-Québec Colline
Parlementaire Cap-
Blanc
Saint-Sacrement Saint-
Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement

Montcalm
*Ne dessert plus à partir
de l'avenue Holland

LOISIR

Centre de Loisirs Saint-Sacrement

1360, boulevard de l'Entente

Contact: 418 681-7800 #2

clss@clss.qc.ca

www.clss.qc.ca

Les Loisirs Montcalm

265, boulevard René-Lévesque Ouest

Contact: 418 523-6595

info@loisirmontcalm.qc.ca

loisirmontcalm.qc.ca

Loisirs du Faubourg

Centre Lucien-Borne

100, chemin Sainte-Foy, bureau 102

Contact: 418 691-3637

info@loisirsdufaubourg.com

loisirsdufaubourg.com

Activités artistiques
Activités sportives
Cours de cuisine
Marches ou activités extérieures
Café discussions
Jeux de société-cartes
Activités culturelles

Activités intergénérationnelles
Activités culturelles
Activités artistiques
Activités sportives
Marches ou activités extérieures
Café discussions
Jeux de société-cartes
Chant et musique

Activités sportives
Activités artistiques
Activités culturelles

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste
Saint-Sacrement

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Montcalm
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Saint-Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Saint-Jean-Baptiste



Entraide du Faubourg

369, rue St-Jean

Contact: 418 522-2179

info@entraide-faubourg.org

entraide-faubourg.org

Activités artistiques
Activités sportives
Marches ou activités extérieures
Café discussions
Jeux de société-cartes

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

ENTRAIDE & SOUTIEN



Contact Aînés

945, rue des Soeurs de la Charité

Contact: 418 687-3553

info@contact-aines.com

contact-aines.com

Appels d'amitié
Visites d'amitié
Activités intergénérationnelles
Brunchs
Activités sociales et culturelles

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Montcalm
Saint-Sacrement
Saint-Jean-Baptiste

Partenaires communautaires Jeffrey Hale "Centre Wellness"

1270, chemin Sainte-Foy

Contact: 418 684-5333, poste 11835

info@jhpartners.net

wejh.ca

Groupes d'entraide
Visites d'amitié
Orientation et référence vers les
ressources appropriées

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste



Accès transports viables

870, avenue De Salaberry

Contact: 418 648-1242

acces@transportsviables.org

transportsviables.org

Défense des intérêts des usagers

Promotion des transports
collectifs et actifs.

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Saint-Jean-Baptiste

Presbytère Saints-Martyrs-Canadiens

955, avenue de Bienville

Contact: 418 688-9939

clhoule@cnd-m.org

Service d'accompagnement
spirituel des personnes malades
et aînées à domicile.

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Saint-Jean-Baptiste

Entraide du Faubourg

369, rue St-Jean

Contact: 418 522-2179

info@entraide-faubourg.org

entraide-faubourg.org

Appels d'amitié

Visites d'amitié

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm

SANTÉ

La Champenoise

990, rue Gérard-Morisset

Contact: 418 681-4637

lachampenoise.qc.ca

Habitations et services de santé

La Société Alzheimer de Québec

1040, avenue Belvédère,

Contact: 418 527-4294

info@societealzheimerdequebec.com

Groupes d'entraide
Centre de jour
Rencontre individuelle avec un.e
intervenant.e sociale
Intervention téléphonique,
rencontre familiale
Conférences en ligne
Répit

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste
Saint-Sacrement

LOGEMENT

Office municipal d'habitation de Québec

110, rue de Courcelette

Contact: 418 780 5200

www.omhq.qc.ca

Les Jardins Saint-Sacrement

1330, rue Garnier

Contact: 418 681-3813

info@jardinssaintsacrement.ca

jardinssaintsacrement.ca

Habitation

Habitation pour personnes
autonomes ou semi-autonomes

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Saint-Jean-Baptiste

DÉPLACEMENT

Coopérative de services à domicile du Cap Diamant

1379, chemin Ste-Foy, bureau 202

Contact: 418 683-3552

coopcap@aideadomicilequebec.com

Transport et accompagnement
pour des courses ou des loisirs

Aide au ménage

Aide aux soins d'hygiène

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Partenaires communautaires de Jeffrey Hale "Centre Wellness"

1270, chemin Sainte-Foy

Contact: 418 684-5333, poste 11835

info@jhpartners.net

wejh.ca

Transport et accompagnement
médical

Transport et accompagnement
pour des courses ou des loisirs

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste


Service de transport adapté de la Capitale (STAC)

Contact: 418 627-2641

rtcquebec.ca/transport-adapte-stac

Transport adapté

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste



**Service d'accompagnement en mobilité
intégrée (SAMI)**

820, avenue Ernest-Gagnon

Contact: 418 627-2511 option 1

[rtcquebec.ca/informations-pratiques/
conseils/service-daccompagne-
ment-en-mobilite-integree-sami](http://rtcquebec.ca/informations-pratiques/conseils/service-daccompagnement-en-mobilite-integree-sami)

Centre d'information et aide à
la familiarisation aux
transports en commun

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Entraide du Faubourg

369, rue St-Jean

Contact: 418 522-2179

info@entraide-faubourg.org
entraide-faubourg.org

Transport et
accompagnement médical

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Montcalm
Saint-Sacrement

*Ne dessert plus après
l'avenue Holland.



2. Organismes offrant des services dans la Haute-Ville



AIDE ALIMENTAIRE

Entraide des aînés de Sillery

1229 avenue du Chanoine-Morel

Contact: 418 641-6665

coordination.entraide@gmail.com

entraideainessillery.org/a-propos/mission

Service amical Basse-Ville

570, rue Saint-François Est

Contact: 418 529-9029

securitealimentaire@serviceamical.com

Popote roulante

Saint-Sacrement

*Dessert à partir de l'avenue Holland.

Popote roulante

Cap-Blanc

LOISIR

Club de l'âge d'or du Cap-Diamant

Église Notre-Dame-de-la-Garde
761, boulevard Champlain

Contact: 418 666-7247

Club social pour aînés organisant
des activités culturelles, sportives
et récréatives

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Liratoutâge

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100

Contact: 418 525-0611 poste 3192

ou sans frais: 1-800-663-2408

liratoutage@areq.lacsq.org

liratoutage.com

Séances de lecture à haute voix
exclusivement pour les aînés
vivant en CHSLD

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Retraités Flyés Québec

310, rue Père-Marquette

Contact: 418 687-2087

retraitesflyesquebec@gmail.com

www.rfrq.ca

Regroupement informel et
spontané de personnes retraitées
désirant se rencontrer, se
renseigner et échanger, tout
en partageant des expériences
vécues dans le but de briser
l'isolement et de continuer à être
un actif pour la société.

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

DÉPLACEMENT

Service amical Basse-Ville

570, rue Saint-François Est

Contact: 418 529-9029

transport@serviceamical.com

Transport accompagnement
médical, accompagnement
vers l'épicerie
(personnes à mobilité réduite)

Cap-Blanc

ENTRAIDE & SOUTIEN

Association des proches aidants de la Capitale Nationale

1670, rue Dina-Bélanger

Contact: 418 688-1511 poste 228

info@apacn.org

Répit
Soutien psychosocial
Services téléphoniques
Conférences
Centre documentaire

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Association Appui-Proche Aidant

Contact: 1 885 852-7784

lappui.org

Écouter des proches aidants
Référence et information à
destination des proches
aidants

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Collectif pour un transport abordable et accessible à Québec (TRAAQ)

Carrefour Cardin 435, rue du Roi

Contact: 418 525-6187 poste 222

20info@traaq.org

traaq.org/mission/

Carrefour des proches aidants de Québec

4070, boulevard Henri-Bourassa

Contact: 418 623-9579

info@cpaq.org

@J6 ci ggc`Y

302, 3e Avenue

Contact: 418 523-1502

laboussole.ca

Défendre le droit à la mobilité des personnes à faible revenu vivant sur le territoire desservi par le Réseau de transport de la Capitale (RTC) et par le Service de transport adapté de la Capitale (STAC)

Soutien et accompagnement aux personnes proches aidantes

Intervention psychosociale
Répit au proche aidant
Ligne d'écoute pour le proche

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

**Association québécoise de défense
des droits des personnes retraitées et
préretraitées (AQDR)**

1090, rue de l'Église, bureau 204

Contact: 514 935-1551

info@aqdr.org

www.aqdr.org

Services d'aide à domicile de Québec

14070, boulevard Henri-Bourassa

Contact: 418 624-4617

www.aidedomicilequebec.com

Les Petits Frères

455 Rue du Marais local 140

Contact: 418 683-5533

info@petitsfreres.ca

www.petitsfreres.ca

Défense des droits

Aide domestique
Soins à la personne
Répit
Conciliation travail-famille

Visite aux aînés
Lutte contre l'isolement

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

SANTÉ

Fondation Gilles Kègle

380 Rue du Pont

Contact: 418 524-2626

fondation@gilleskegle.org

gilleskegle.org

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Centre Lucien-Borne

100, chemin Sainte-Foy, bureau 102

Contact: 1-800-828-3344

www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-ap-palaches/ressources/sante-et-bien-etre/programme-pied

Aide aux personnes à faible revenu et services de maintien à domicile

Visites à domicile

Soins infirmiers auxiliaires

Prévention des chutes chez les aînés vivant à domicile

Programme d'exercices de groupe visant principalement l'amélioration de l'équilibre et de la force des jambes

Capsules de prévention interactives pour améliorer les habitudes de vie et augmenter les connaissances sur les facteurs de risque de chute

Exercices complémentaires à domicile

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste

Vieux-Québec
Colline Parlementaire
Cap-Blanc
Saint-Sacrement
Montcalm
Saint-Jean-Baptiste





Mission Régénération
a/s de Contact Aînés
945 Rue des Soeurs de la Charité
Québec, QC G1R 1H8
581-989-3113
missregeneration@gmail.com

MISSION-REGENERATION.COM

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

L'Initiative
pour l'inclusion sociale
des personnes aînées :
un enjeu collectif

IVPSA