

Coordonnées, heures d'ouvertures et ressources supplémentaires :

1-Mieux-être des immigrants : (Services psycho-sociaux, accompagnement, référencement, etc.)

2120 rue Boivin

Tél.: 418-527-0177

Heures d'ouverture :

Du lundi au vendredi, 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

2-Ressource Espace Familles : (Activités diverses, comptoir alimentaire, jumelage, jardinage, français en famille, etc.)

3180 av. d'Amours, Québec

www.ressourceespacefamilles.com

info@refamilles.ca

418-681-9740

Heures d'ouverture : lundi au dimanche, 9h à 16h

3-Bureau de l'assurance maladie :

787, boulevard Lebourgneuf

Téléphone : 418-646-4636

Heures d'ouverture :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 8h30 à 16h30

Mercredi de 10h à 16h30

4-CLSC :

3108 ch. Ste-Foy

418-651-8005 (rendez-vous)

418-651-8912 (clinique prénatale)

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 8h à 20h

Samedi et dimanche, 8h à 16h

5-Clinique de santé des réfugiés :

Hôpital Jeffrey Hale
1250, chemin Sainte-Foy
418 684-JEFF (5333)
Lundi au vendredi, 8h30 à 16h

6-Centre local d'emploi de Sainte-Foy :

1020, route de l'Église, 4^e étage
Québec (Québec) G1V 5A7
Tél. : 418 646-8066
Heures d'ouvertures :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi, 8h30 à 12h – 13h à 16h30
Mercredi, 10h à 12h – 13h à 16h30

7-Option travail : Intégration à l'emploi (spécialisé avec clientèle immigrante)

2750 Ch. Ste-Foy, Québec, QC G1V 1V6
(418) 651-6415
info@optioncje.qc.ca
Heures d'ouverture :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi : 8h30 à 11h30 – 13h à 16h30
Mercredi : 16h30 à 20h

Institutions financières :

8-Desjardins:

3211, Chemin Sainte-Foy
Tél. : 418 653-0515 ou 1 888 653-0515
Heures d'ouverture :
Lundi, mardi, mercredi, vendredi, 10h à 16h
Jeudi, 10h à 20h

9-Banque nationale:

3440, ch. des Quatre-Bourgeois
418-651-7520
Heures d'ouverture :
Lundi, mardi, mercredi, 10h à 17h
Jeudi, 10h à 19h
Vendredi, 10h à 16h
Samedi, 10h à 15h

10- Service Western Union (Pyramide de Ste-Foy):

2360 ch. Ste-Foy

418-650-0244

Heures d'ouverture:

Lundi au vendredi, 9h30 à 22h

Samedi et dimanche, 10h à 22h

Pharmacies :

11-Jean-Coutu :

3280 ch. Ste-Foy

418-659-3788

Heures d'ouvertures :

Lundi au vendredi, 8h30 à 22h

Samedi et dimanche, 9h à 21h

(Photos)

12-Familiprix :

3207 ch. Ste-Foy

418-651-3230

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 8h30 à 21h

Samedi, 9h à 17h

Dimanche, 10h à 17h

(Photos + poste)

13-Brunet :

Place Ste-Foy, 2450 Boulevard Laurier

(418) 653-9333

Heures d'ouverture :

Lundi, mardi, mercredi, 9h à 18h

Jeudi, vendredi, 9h à 21h

Samedi, 9h à 17h

Dimanche, 10h à 17h

(Photos + poste)

14-Brunet :

2510 Chemin des Quatre-Bourgeois

(418) 653-9222

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 8h30 à 20h

Samedi, dimanche, 9h à 17h30

(Photos)

15-Pharmaprix :

2880 Chemin Des Quatre-Bourgeois, Suite 100

418-659-1000

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 8h à 22h

Samedi, dimanche, 9h à 21h

Épiceries :

Heures d'ouverture : lundi au dimanche, 8h à 23h

16-SuperC

1480 Avenue Jules Verne

(418) 864-7171

17-Metro Galeries Duplessis

3291, Chemin Ste-Foy, Suite 101

418-656-6116

18-Metro Innovation

2360, Chemin Ste-Foy, Local 100

418-656-0728

19-Metro Plaza Laval

2750, Chemin Ste-Foy

418-651-9796

20-IGA coop Ste-Foy

999, av de Bourgogne

418-658-6472

Épiceries spécialisées :**21-Dépanneur Mokolo :**

(Produits africains, latinos et antillais)

3062, chemin des Quatre-Bourgeois

418-614-6955

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 7h à 23h

Samedi, 8h à 21h

Dimanche, 9h à 20h

22-Latinos à Québec :

2690, chemin Ste-Foy

581-981-1831

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 8h à 22h

Samedi et dimanche, 10h à 20h

23-Aliments Toyo :

(Produits asiatiques)

2860, chemin Sainte-Foy

418-657-8838

Heures d'ouverture : lundi au dimanche, 9h à 18h

24-Épicerie-Boucherie Assalam :

(Produits halal, méditerranéens)

3173, Chemin Ste-Foy

418-686-0777

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi, 8h à 22h

Vendredi, 10h à 17h

Samedi et dimanche, 8h à 22h

25-Boucherie Halal :

(Produits halal, méditerranéens)

3062, Chemin des Quatre-Bourgeois

418-650-0811

Heures d'ouverture : lundi au dimanche, 10h à 21h

26-Village des valeurs :

3355 rue de la Pérade

418-651-2772

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 10h à 17h

27-Walmart :

1470 Rue Jules Verne

418-874-6068

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi, 8h à 21h

Samedi et dimanche, 8h à 17h

(Près de l'épicerie SuperC)

Dollarama :**28-Place Laurier :**

2700 boul. Laurier, Québec, QC G1V 2L8

Téléphone :(418) 659-5976

Heures d'ouvertures :

Lundi, mardi, 8h à 17h30

Mercredi, jeudi, vendredi, 8h à 21h

Samedi, dimanche, 8h à 17h

29-Place des Quatre-Bourgeois :

999, avenue de Bourgogne

Sainte-Foy, (Québec) G1W 4S6

Tél. : 418 658-6787

Fax. : 418 658-8202

Heures d'ouvertures :

Lundi, mardi, mercredi, 9h à 17h30

Jeudi, vendredi : 9h à 21h

Samedi, 9h à 17h

Dimanche 10h à 17h

30-Bureau d'arrondissement de Ste-Foy :

Édifice Andrée-P.-Boucher

1130, route de l'Église

Québec (Québec) G1V 4X6

Tél. : **418 641-6003**

Tél. : 418 641-6300 (ligne automatisée)

Courriel : sainte-foy-sillery-cap-rouge@ville.quebec.qc.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

31-Bureaux d'Accès-Loisirs Québec: (Activités de loisirs et matériel de sport gratuit.)

3065 2e Av, Québec, QC, G1L 3G1

Téléphone : (418) 657-4821

Courriel: acces-loisirs@bellnet.ca

Heures d'ouverture :

Du lundi au jeudi 8:00 à 17:00

(fermé entre 12:00 et 13:00)

32-Bibliothèque Monique-Corriveau :

1100 Rte de l'Église, Québec, QC G1V 3V9

Téléphone :(418) 641-6277

Heures d'ouverture :

Lundi, 9h30 à 18h

Mardi au vendredi, 9h30 à 21h

Samedi, dimanche, 9h30 à 17h

Autres ressources utiles :

Notre-Dame-De-Foy : Services alimentaires gérés par Ressource Espace Famille.

771 rue Jacques-Berthiaume

Téléphone : 418-659-2937

Tous les 1er et 3ème jeudis du mois, inscriptions en personne à partir de 15h30.

Amenez 2\$ et vos sacs.

Les coffres de Monsieur Vincent : Meubles à prix modiques.

909 blv. Pie-XII

Téléphone : 418-657-3206

Mardi : 13h30 à 16h

Mercredi : 13h30 à 16h et 19h à 21h

Comptoir Louise et Frédéric : Vêtements et meubles à prix modiques.

2901, chemin Ste-Foy

Téléphone : 651-3993

Friperie : Lundi au vendredi : 12h à 17h

Meubles : Mardi au samedi, 13h à 16h

Examens de la vue et lunettes gratuites (procédure):

Vous devez d'abord contacter Michel, du Club Lions et lui envoyer les noms et coordonnées des jeunes ayant des besoins. Ensuite, vous prenez rendez-vous chez New-Look en spécifiant que ce sera des « Club Lions ». Je vous suggère de laisser vos coordonnées et d'accompagner les jeunes sur place (carte d'assurance maladie). Après l'examen, vous choisirez des lunettes dans la section 2/1. Lorsque Michel aura envoyé les certificats Lions chez New-Look, ceux-ci enverront la commande et vous rappelleront lorsque les lunettes seront prêtes. Vous devrez aller les chercher avec le jeune afin de faire faire les ajustements.

Voici les coordonnées des personnes ressources :

Lunetterie New Look : Examen de la vue gratuit 18 ans et – (attention, les politiques de gratuité vont peut-être changer pour l'ensemble des services d'optométrie, à suivre...)
3440 Chemin des Quatre-Bourgeois
Demander Madame Jocelyne: (418) 653-0191

Club Lions : Lunettes gratuites

Michel Dion : micheldion@serigraphieconcept.com