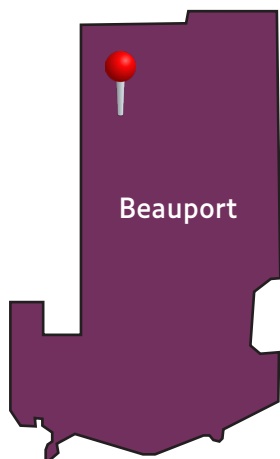


Travailleurs de milieu ITMAV auprès des personnes de 50 ans et + Région 03 - Capitale-Nationale



Arrondissement Beauport

Beauport (nord de l'autoroute 40)
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmmtmorency@cabducontrefort.quebec
418 933-1326

Beauport (sud de l'autoroute 40)
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmbeauport@cabducontrefort.quebec
581 982-0540

Beauport (Vieux-Moulin)
Corporation d'habitation de Giffard
itmavgiffard@corporationhg.ca
418 440-5598



Arrondissement Charlesbourg

Charlesbourg (sud du boul. Jean-Talon)
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmcharlesbourg@cabducontrefort.quebec
418 922-0963

Charlesbourg (nord du boul. Jean-Talon)
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmcontrefort@cabducontrefort.quebec
418 933-5483



Arrondissement Sainte-Foy / Sillery / Cap-Rouge

Sainte-Foy / Sillery / Cap-Rouge
AQDR
tm.sfoy.sil.capr.aqdr@gmail.com
418 952-5674

Arrondissement Les Rivières

Duburger-Les Saules
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmrivières@cabducontrefort.quebec
581 982-6501

Neufchâtel-Est / Lebourgneuf
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmchâtel@cabducontrefort.quebec
581 982-5937

Vanier
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmbasse-ville@cabducontrefort.quebec
581 983-3972



Arrondissement Cité-Limoilou

Limoilou
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmlimoilou@cabducontrefort.quebec
581 984-2397

Centre d'action bénévole du Contrefort
contrefort2@cabducontrefort.quebec
418 933-1806

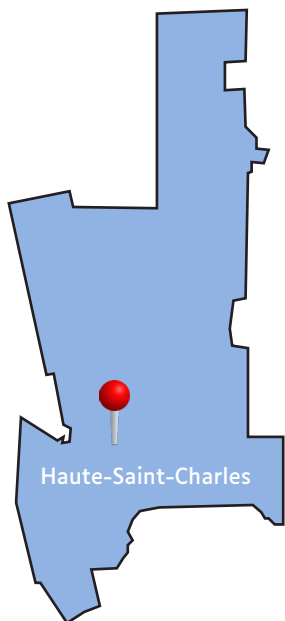
Haute-Ville / Vieux-Québec / Cap-Blanc
AQDR
tm.hauteville.aqdr@gmail.com
581 982-6260

Saint-Roch
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmbasse-ville@cabducontrefort.quebec
581 983-3972



Saint-Sauveur
Patro Laval
itmav@patrolaval.ca
581 986-5489

Basse-Ville
Service amical Basse-ville
tm@serviceamical.com
418-529-9029



Arrondissement Haute-Saint-Charles

Lac-Saint-Charles / Loretteville / Saint-Émile

Centre d'action bénévole du Contrefort
tmhst_charles@cabducontrefort.quebec
581 983-4258

Des Châtelers

Centre d'action bénévole du Contrefort
tmchatels@cabducontrefort.quebec
581 982-5937

Val-Bélair

Centre d'action bénévole du Contrefort
tmjacques-cartier@cabducontrefort.quebec
581 443-3139

MRC de la Jacques-Cartier

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier / Shannon / Saint-Gabriel-de-Valcartier

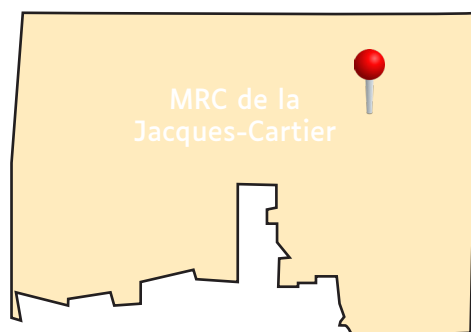
Centre d'action bénévole du Contrefort
tmjacques-cartier@cabducontrefort.quebec
581 443-3139

Lac-Beauport / Lac-Delage / Stoneham-et-Tewkesbury

Centre d'action bénévole du Contrefort
tmcontrefort@cabducontrefort.quebec
418 933-5483

Sainte-Brigitte-de-Laval

Centre d'action bénévole du Contrefort
tmmontmorency@cabducontrefort.quebec
418 933-1326



MRC de Portneuf

Accès travail Portneuf
jfortin@portneufplus.com
418 284-2693

Accès travail Portneuf
vhardy@portneufplus.com
418 268-3502

MRC de l'Île d'Orléans

Association bénévole de l'Île d'Orléans
jpouliot@abiorleans.ca
418 828-1586 poste 7

MRC de la Côte-de-Beaupré

Association bénévole Côte-de-Beaupré
denise@associationbenevolecb.com
418 702-0507

MRC de Charlevoix

Charlevoix (Est)

Centre d'action bénévole de Charlevoix
itmav@abcharlevoix.com
418 633-2982

Charlevoix (Ouest)

Centre communautaire Pro-Santé
itmav@pro-sante.ca
418 633-7485

POUR CONSULTATION PROFESSIONNELLE SEULEMENT

Document réalisé par l'équipe du CAB du Contrefort

Mise à jour de juin 2025

<https://www.cabducontrefort.quebec/aines-nous-a-vous-aider/>