



Bottin des ressources bien-être

2020-2021



Présentation du bottin

Le Bottin des ressources bien-être est un outil créé par et pour les résidents et résidentes de l'Université Laval. C'est l'AMReQ qui chapeaute sa création et son rayonnement, mais ce sont ses membres qui sont en charge du contenu ! Pour chaque catégorie bien-être donnée, nous vous invitons à proposer, à tout moment, des organismes, personnes ou compagnies qui offrent un service que vous trouvez particulièrement intéressant. Vos suggestions seront intégrées chaque année au bottin, en plus d'être disponibles sur les réseaux sociaux !

Nous sommes évidemment conscients et conscientes que le bien-être ne passe pas que par des ressources et des services. Pendant que nous vous offrons ce Bottin, nous travaillons en parallèle sur l'amélioration des conditions de travail et d'étude. Nous vous invitons également, pour toutes difficultés/questions en lien avec la résidence, à contacter l'une de ces ressources:

- ❖ Direction des affaires étudiantes (DAE): dae@fmed.ulaval.ca
- ❖ FMRQ: info@fmrq.qc.ca
- ❖ Programme d'aide aux médecins du Québec: info@pamq.org
- ❖ Isabelle Tardif, Comité bien-être des résidents de la FMRQ, représentante AMReQ: isabelle.tardif.6@ulaval.ca

Il est à noter que l'AMReQ ne reçoit aucune cote et aucun paiement de la part des particuliers ou des compagnies présentes dans ce Bottin. C'est également pourquoi nous n'acceptons que les contributions venant directement des résidents et résidentes.

Manières de contribuer au Bottin

Les contributions formelles sont les plus efficaces si vous voulez que votre ressource se retrouve dans le bottin ! Nous n'acceptons que les contributions des résidents et résidentes - nous n'accepterons pas les contributions de compagnies ou personnes offrant elles-mêmes les services. Si vous voulez nous faire part d'une ressource à ajouter, veuillez remplir le formulaire suivant : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>. Si vous voulez nous faire part d'un commentaire ou d'une correction à apporter à une ressource existante, c'est par ici : <https://forms.gle/47AUaL7jrGdskBAu6>

En dehors des contributions formelles

Pour poser des questions à vos collègues sur les ressources nommées, pour leur demander de vous nommer des ressources additionnelles qui ne se retrouvent pas encore dans le bottin, pour émettre des commentaires généraux ou simplement pour discuter du bien-être, nous vous invitons à vous rendre sur le groupe Facebook l'AMReQ.

Catégories

Manières de contribuer au Bottin	1
En dehors des contributions formelles	1
Catégories	2
Entretien	3
Entretien ménager	3
Homme ou femme à tout faire	3
Nourriture	3
Traiteur	3
Épicerie en ligne avec livraison	4
Recettes rapides	4
Coiffure et esthétique	5
Salon de coiffure à horaire flexible	5
Salon d'esthétique à horaire flexible	5
Automobile	5
Garage à horaire flexible	5
Service de raccompagnement	6
Famille	6
Garderies avec places disponibles	6
Gardienne ou gardien disponible les soirs et fins de semaines	6
Service de nounou	6
Animaux	6
Promeneur de chiens	6
Pension pour animaux	6
Service de toilettage avec horaire flexible	7
Santé	7
Massothérapeute	7
Physiothérapeute	8
Dentiste	9
Psychologue spécialisé en médecins résidents	9
Médecin de famille acceptant patients hors-guichet	9

Entretien

I. Entretien ménager

Ménage de la Capitale

418-802-9396, info@menagelacapitale.com

<http://menagelacapitale.com/>

Estimation gratuite, environ 80\$/ménage selon la personne ayant fait la suggestion.

Parfait ménage

<https://www.parfaitmenage.net/entretien-menager-residentiel-impeccable#!>

Une compagnie d'entretien ménager fiable, éco responsable, avec des employés dynamique et super gentils. Soumission en ligne gratuite, possibilité de ménage chaque semaine, deux semaines, mois ou juste une seule fois. Malgré qu'il s'agisse d'une compagnie, il certifie que ce sera la même personne qui vient à chaque reprise (ce qui est loin d'être toujours le cas avec les compagnies de ménage).

II. Homme ou femme à tout faire

Steve Gauthier

servicesstjoseph19@gmail.com

Réparation de tous genres : meubles, mur, plâtre, finition, céramique, peinture, plomberie, électricité, interblochs, terrasse et menuiserie. Peut faire autant des rénovations que réparer toutes les petites affaires que vous reporté à plus tard. Par contre, il travaille seul alors selon l'ampleur de vos besoins prévoir un délais. 35\$/heures avec facture (non taxable), soumissions gratuite

Nourriture

III. Traiteur

Goodfood

<https://www.makegoodfood.ca>

Livraison une fois par semaine d'ingrédients pour préparer de 3 à 5 recettes choisies. Un rabais de 40\$ est disponible sur le site pour la première semaine. ~ 8-10 \$ par portion.

Traiteur Isabelle Huot, Nutritionniste

<https://www.isabellehuot.com/pages/repas-sante>

Livraison mensuelle ou aux deux mois de repas santé congelés déjà préparés.

~ 8-10 \$ par portion.

Bouffe et Cie

5254 Boulevard Wilfrid-Hamel, Québec, QC G2E 2H2

<https://bouffetcie.com/>

Majoritairement sous-vide, des repas frais à aller choisir et chercher chaque semaine.

Peuvent livrer pour ~5\$.

~ 8\$ par portion.

PlatsXpress

<https://platsxpress.com>

Forfaits à la semaine avec livraison de repas pré-cuisinés.

~ 6,50\$ par portion pour 5 repas pour deux personnes.

Prêt à manger

<https://pretamangerquebec.ca/categorie-produit/>

Forfaits à la semaine avec livraison de repas pré-cuisinés ou .

6\$ par portion. Option disponible pour 1 à 4 personnes. Coupon rabais souvent disponible dans l'antidote ou autre dépliants de coupon et revient alors à 5\$ par portion.

Hall Ste Foy

2500, Quatre-Bourgeois, Québec, G1V 4R2

Permet d'avoir une offre alimentaire intéressante avec plusieurs repas facile à préparer. À proximité de l'IUCPQ et du CHUL donc un arrêt parfait en finissant de travailler lorsque le frigo est vide. On y retrouve plusieurs petit commerces dans un même lieu (boucherie, poissonnerie, boulangerie, commerce de pâtes fraîches, commerce de fruits et légumes) qui offre des aliments marinés et prêt à cuisiner ainsi que des repas congelés qui peuvent servir de parfait dépanneur lors d'une fin de semaine de garde ou d'une semaine occupée. Bref un endroit parfait où se diriger lorsqu'on manque d'idée pour le souper. Ouvert jusqu'à 19h

IV. Épicerie en ligne avec livraison

Épicerie Métro

<https://www.metro.ca/epicerie-en-ligne>

Minimum d'achat de 50\$. Frais d'assemblage 4\$, frais de livraison ~6-8\$.

V. Recettes rapides

Recettes futées

<https://cuisinez.telequebec.tv/emissions/2/cuisine-futee-parents-presses>

Recettes rapides, gratuites, diversifiées et aux ingrédients peu dispendieux.

Coiffure et esthétique

I. Salon de coiffure à horaire flexible

Chez Marcus

277, rue Saint Joseph Est, Québec, G1K 3B8

581-742-4501, rendezvouschezmarcus@gmail.com

<https://www.salonchezmarcus.com/>

Équipe excessivement gentille, chaleureuse, à l'écoute et attentionnée. Rapidité pour l'obtention d'un rendez-vous. Heures d'ouvertures flexibles du lundi au dimanche, prix assez variables, mais assez abordables pour des coupes standards.

II. Salon d'esthétique à horaire flexible

Suggérez-nous votre ressource : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>

Automobile

I. Garage à horaire flexible

Canadian Tire - Lebourgneuf

Place Lebourgneuf, 5500 Boulevard des Gradins, Québec, QC G2J 1A1

Heures étendues : jusqu'à 21h en semaine, 17h la fin de semaine.

Prix abordables.

II. Service de raccompagnement

Suggérez-nous votre ressource : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>

Famille

I. Garderies avec places disponibles

Suggérez-nous votre ressource : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>

II. Gardienne ou gardien disponible les soirs et fins de semaines

Suggérez-nous votre ressource : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>

III. Service de nounou

Suggérez-nous votre ressource : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>

Animaux

I. Promeneur de chiens

Ô poils

877, Route de l'Église, Québec, G1V 3V3

<http://opoils.com>

Ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 17h (20h le jeudi et vendredi)

Service de promeneur de chiens et gardiennage d'animaux domestiques à domicile.
Les prix varient selon les animaux et leur nombre.

II. Pension pour animaux

Manoir des majestés

207 Chemin St-Roch, Beaumont, Québec, G0R 1C0

<http://manoirdesmajestes.com>

Ouvert 7 jours sur 7, de 7h30 à 20h (17h le samedi)

Pension pour chiens, chats. Les prix varient en fonction de la grosseur de l'animal et du nombre d'animaux.

Ô poils

Voir dans la section précédente. Service de gardiennage d'animaux domestiques à domicile.

III. Service de toilettage avec horaire flexible

Coiffure Canine Limoilou

1790, Avenue St Pascal, Québec, G1J 4R2 (près de HEJ)

<https://www.boutiquecoiffurecanine.com/>

Ouvert mardi au samedi, de 9h à 17h

Toilettage Chats et Chien

Lave-toutou Mondou

2 succursales offrant le service soit L'Ancienne Lorette et Lebourgneuf

1305 Ave. Jules-Verne L'Ancienne-Lorette, Québec, G2E 6L6

<https://www.mondou.com/fr-CA/trouver-un-magasin/s-mondou-lancienne-lorette/2036>

5755 Boul. Des Gradins Lebourgneuf, Québec, G2J 1V1

<https://www.mondou.com/fr-CA/trouver-un-magasin/s-mondou-charlesbourg/2037>

Ouvert 7 jours sur 7, de 9h à 19h (21h le jeudi et vendredi, 17h samedi et dimanche) sur rendez-vous.

Tu laves toi même ton chien, mais ils te fournissent le matériel (ex.: bain, séchoir et autres). Très abordable. Aussi service de coupe de griffes.

Santé

I. Massothérapeute

Infinima Spa

2972 chemin Sainte-Foy, Québec, G1X 1P6

<https://www.infinima.com/fr/>

418-651-0001

9 à 21h 7jours/7, sur rendez-vous, massage de 30, 45, 60 et 90 minutes disponible. Possibilité de prise de rendez-vous en ligne. Environ 100\$/h. Aussi disponible : épilation, soins du visage, manucure, pédicure.

SkySpa

2828 boulevard Laurier, Québec, G1V 0B9

<https://www.skyspa.ca/fr/quebec>

1-866-656-9111

10 à 22h du lundi au jeudi, 10 à minuit vendredi et samedi, 8 à 22h le dimanche, sur rendez-vous, massage de 30, 60 et 90, 120 minutes disponible. Possibilité de prise de rendez-vous en ligne. Environ 100\$/h Aussi disponible : manucure, pédicure et soins du visage.

Clinique d'acupuncture Beauport-Limoilou

1790 ch. de la Canardière, Québec, G1J 2E3

http://www.acupuncturebeauportlimoilou.com/Clinique_acupuncture/Masso-kinesi-orthotherapie.html

418-661-7447

8 à 20h du lundi au vendredi et samedi de 9h à 12h, sur rendez-vous, massage de 30, 60 et 90 minutes disponible. 70 à 80\$/h selon le thérapeute + 10\$ rabais pour les étudiants. Aussi disponible : acupuncture, ostéopathie et hypnose

II. Physiothérapeute

PCN Physiothérapie Ste-Foy

3211, ch. Ste-Foy, Québec, G1X1R3

<https://www.pcnphysio.com/cliniques/pcn-ste-foy/>

418-653-1930

Équipe très dynamique et intéressante. Chaque physiothérapeute possède sa propre expertise, permettant de répondre à une grande variété de besoins, notamment chez les sportifs de haut niveau. 8h à 21h du lundi au jeudi et 8h à 16h le vendredi. Coûts variables

III. Dentiste

Clinique dentaire Myrand

826, Avenue Myrand, Québec, G1V 2V5

<https://www.cliniquedentairemyrand.com>

418-866-0189

Une clinique dentaire accessible, notamment pour les urgences, avec horaires allongés le soir du lundi au mercredi et rabais étudiant pour le nettoyage.

Ouvert sur semaine seulement, de 8h à 20h du lundi au mercredi, jusqu'à 17h le jeudi et 16h le vendredi.

Clinique dentaire Marchand Charest Dumas

2850 Chemin St-Louis, Québec, Qc, G1W 1P2

418-654-9123

Ouvert sur semaine seulement.

8h30 à 21h le lundi et mercredi

8h30 à 20h le mardi et jeudi

8h30 à 15h le vendredi

IV. Psychologue spécialisé en médecins résidents

Suggérez-nous votre ressource : <https://forms.gle/BS8aUN4wTogY8FDr9>

Vous pouvez trouver un psychologue près de chez vous via le site internet de l'ordre des psychologues du Québec. Le site est bien fait et vous pouvez voir quel type de psychothérapie il offre et les clientèles avec lesquels il travaille habituellement. Vous y trouverez souvent le courriel du thérapeute et pourrez ainsi valider s'il offre des horaires de consultation flexible. Avec la pandémie, plusieurs psychologues offrant des services de consultation en visio ont accepté d'étendre leurs heures habituelles pour travailler de soir ou de fin de semaine.

<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

V. Médecin de famille acceptant patients hors-guichet

La Cité Médicale

2600, Boulevard Laurier #295 (Place de la Cité), Québec, G1V 4T3

De 8h à 20h tous les jours



La Cité Médicale a une entente pour couvrir les résidents et résidentes de l'Université Laval. Numéro à contacter pour un rendez-vous ponctuel avec un médecin ou pour se faire attribuer un médecin de famille : 418-997-8922