

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – CHARLEVOIX – AUTOMNE 2018**

Informations générales

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

Clientèle : 55 ans et plus

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- En mesure de suivre une activité de groupe
- Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices
- Activités ponctuelles sur le territoire

Ratio variable, majoritairement animateurs bénévoles

Pour de l'information concernant le programme VIACTIVE et les milieux actifs, veuillez contacter :

Dounia Cherradi, coordonnatrice régionale
418 948-1722 ou 1 800-828-3344
dcherradi@fadoq-quebec.gc.ca

PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

PIED

Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute

- Peur de chuter
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre
- Historique de chute accidentelle

1 intervenant/15 participants

Pour de l'information concernant le programme PIED, veuillez contacter :

Dounia Cherradi, coordonnatrice régionale
418 948-1722 ou 1 800-828-3344
dcherradi@fadoq-quebec.gc.ca

Pour l'inscription, veuillez contacter le milieu ciblé.

ÉquiLIBRE

Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute

- Troubles de la marche ou de l'équilibre
- Historique de chute(s)
- Déplacements avec un accessoire de marche

1 intervenant/5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre)

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès :

418 435-5150, poste 2083
418 435-0011 (télécopie)

CHARLEVOIX SECTEUR EST
La Malbaie et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Notre-Dame-des-Monts
17, rue Principale
Mercredi 9 h

FADOQ Saint-Irénée
475, rue Principale
Mercredi 9 h

Animation professionnelle

Association ALTI
367, rue Saint-Étienne, La Malbaie
Horaire variable

Centre de jour de Saint-Siméon
398, rue Bergeron
Horaire Variable

Centre de jour Notre-Dame-des-Monts
85, rue Notre-Dame
Horaire variable

Domaine La Seigneurie
195, rue le Courtois, La Malbaie
Mercredi 13 h 30

Université du troisième âge de Charlevoix
162, rue Lapointe, Clermont
Mardi 14 h 45

ÉquiLIBRE

CAJ Belles-Rives
555, boulevard de Comporté, La Malbaie
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30
Clientèle externe

HLM Mont Vert
21, rue Vermont, Clermont
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Mardi et jeudi 9 h à 10 h

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – CHARLEVOIX – AUTOMNE 2018**

**CHARLEVOIX SECTEUR OUEST
Baie-Saint-Paul et les environs**

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Petite-Rivière-Saint-François
1047, rue Principale
Lundi 18 h 30

Résidence Belle Vue
4, rue Bellevue, Baie-Saint-Paul
Horaire variable

Club Bon Cœur (club de marche)
23, rue Racine, Baie-Saint-Paul
Lundi et mercredi 13 h 30 à 14 h 30 et mardi 9 h 30 à 10 h 30

Pavillon Isle-aux-Coudres
3432, chemin des Coudiers
Lundi 10 h 30

Bibliothèque du Centre de loisirs
286, ave Royale, Saint-Tite-des-Caps
Jeudi 13 h 30

Animation professionnelle

Résidence Les Bâisseurs
115, Alfred-Morin, Baie-Saint-Paul
Horaire variable

Association ALTI
3, rue Clarence-Gagnon, Baie-Saint-Paul
3 dimanches / mois (horaire variable)

PIED

FADOQ Les Blés Mûrs des Éboulements
2335, Route du Fleuve, Les Éboulements
À confirmer
418 948-1722 ou 1 800-828-3344

Résidence Les Bâisseurs
115, Alfred-Morin, Baie-Saint-Paul
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Mardi 10 h à 11 h 30 et jeudi 10 h à 11 h
Résidents seulement

ÉquiLIBRE

Hôpital Baie-Saint-Paul
74, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Mardi et jeudi 13 h 30 à 14 h 30
Clientèle externe

Résidence Au Gré du Temps
989, rue Saint-Édouard, Saint-Urbain
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Mardi et jeudi 15 h à 16 h