

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – 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.qc.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.qc.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 :

Haute-Saint-Charles, Charlesbourg, Beauport – Côte-de-Beaupré – île d'Orléans 418 849-1343

La Cité – Limoilou, Sainte-Foy – Sillery – Cap-Rouge – Saint-Augustin-de-Desmaures, Des Rivières 418 651-3888

LA HAUTE-SAINT-CHARLES
Lac-Saint-Charles, Saint-Émile, Loretteville, Les Châtels, Val-Bélair

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
22, rue Louis-Jolliet
Jeudi 10 h

FADOQ Shannon
75, chemin Gosford
Lundi, mercredi et vendredi 10 h

AREQ Chauveau
3137, rue du Golf
Lundi et mercredi 13 h 30 à 14 h 30

Maison communautaire Henry Bergeron
15, boul. des Étudiants
Horaire variable

Habitations Saint-André
10570, rue Saint-Bruno
Jeudi 10 h 15

Animation professionnelle

Commission scolaire de la Capitale (OMHQ)-Centre Saint-Louis
262, rue Racine
Horaire variable

Manoir de l'Ormière
5800, boul. de l'Ormière
Mercredi, jeudi et vendredi

Résidence La Contemporaine
11055, boul. l'Ormière
Tous les matins

Résidence Saint-Philippe
8500, boul. de l'Ormière
Mardi et jeudi 10 h à 10 h 45

Résidence Sainte-Geneviève
4855, rue Sainte-Geneviève
Lundi 15 h

ÉquiLIBRE

Centre de jour Loretteville
165, rue Lessard
Session du 10 septembre au 30 novembre 2018
Lundi et mercredi 10 h 30
Clients du Centre de jour
Mardi 10 h 30 et jeudi 14 h 30
Clients en externe

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

**CHARLESBOURG
Saint-Rodrigue, Louis XIV, des Monts**

VIACTIVE

Animation bénévole

Association des femmes aux activités multiples (AFAM)
55, rue Moïse Verrette, Notre-Dame-des-Laurentides
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30

Association des personnes avec déficience de l'audition
7260, boul. Cloutier
Mercredi en avant-midi

Centre d'action bénévole de Charlesbourg
7260, boul. Cloutier
Horaire variable

Résidence l'Oasis Sainte-Odile
204, rue des Chênes Ouest
Lundi 13 h 30 à 14 h 30

Centre des Femmes sourdes de Charlesbourg
6780, 1^{re} Avenue
Lundi 13 h 30

FADOQ l'Escale – Chalet de l'école Guillaume-Mathieu
720, rue de Gironde
Lundi 13 h 30 à 14 h 30

OMHQ-HLM
4825, 5^e Avenue Ouest
Mercredi 13 h 30 à 14 h 30

Patro Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
Mardi 13 h 30 à 15 h

Animation professionnelle

Centre Signes d'Espoir
4155, 4^e Avenue Ouest
Du lundi au vendredi en avant-midi

Jardins de la Noblesse
425, boul. de l'Atrium
Lundi (séance de 40 min.)

Manoir de L'Atrium
545, Francis Byrne
Horaire variable en avant-midi

Pavillon Cœur du Bourg
7500, avenue Thomas Baillargé
Horaire variable en avant-midi

PIED

Patro de Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
Session du 19 septembre au 7 décembre 2018
Mercredi 10 h à 11 h 30 et vendredi 10 h à 11 h
418 626-0161

ÉquiLIBRE

Centre de jour Charlesbourg
7150, boul. Cloutier
Session du 11 septembre au 11 décembre 2018
Mardi et jeudi 9 h à 10 h
Personnes en externe acceptées

Résidence Louis XIV
523, boulevard Louis XIV
Session du 10 septembre au 11 décembre 2018
Lundi et jeudi 10 h à 11 h
Résidents seulement, côté privé et public

BEAUPORT- CÔTE DE BEAUPRÉ - ÎLE D'ORLÉANS
Sainte-Thérèse-de-Lisieux, Chute-Montmorency, Seigneuriale, Robert-Giffard, Île d'Orléans

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre de loisirs du petit Village (Société Parkinson)
2900, boul. du Loiret
Lundi 9 h à 10 h

Résidences P'Tit Village Giffard Inc
2450, av. de l'Abbé-Giguère
Lundi 10 h 30

Centre communautaire Le Pivot
4551, boul. Sainte-Anne
Mardi et vendredi 10 h à 11 h

Loisirs Saint-Laurent
6822, chemin Royal, St-Laurent, Île d'Orléans
Mardi et vendredi en avant-midi

Résidence des Chutes
5500, boul. Sainte-Anne, Boischatel
Une fois par semaine en résidence

Résidence Square Saint-David
3415, rue Albert-Chrétien
Mercredi 19 h

Maison Beauport
2281, chemin de la Canardière
Mardi et mercredi 10 h à 11 h

Centre communautaire Mgr Marcoux
1885, rue de la Canardière
Jeudi 10 h à 11 h

Résidence Jardins de la Côte
400, rue de l'Érablière, Beauport
Avant-midi

Manoir du Château
9, rue Laplante, Château-Richer
Avant-midi

Animation professionnelle

Auberge Boischatel
5424, avenue Royale
Horaire variable

Centre communautaire Le Pivot (Pavillon Royal)
3365, chemin Royal
Mercredi 10 h

Centre de loisirs Ulric-Turcotte
35, rue Vachon
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30

Maison des adultes Nouvel Horizon Beauport
480, 67^e rue Est
Horaire variable

Résidence des Chutes
5500, boulevard Sainte-Anne, Boischatel
Mardi en après-midi

Résidence Le Saint-Laurent
67, côte St-Grégoire
Samedi 14 h à 15 h

Résidence Sainte-Famille
4656, chemin Royal, Île d'Orléans
En avant-midi

Libre Espace Orléans
9694, boul. Sainte-Anne
Une fois par semaine en résidence (clientèle en santé mentale)

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

PIED

Résidence Square St-David

3415, boulevard Albert-Chrétien

Session du 17 septembre au 7 décembre 2018

Lundi 10 h à 11 h et vendredi 10 h à 11 h 30

Résidents seulement

ÉquiLIBRE

Centre de jour Orléans

3365, rue Guimont

Session du 12 septembre au 30 novembre 2018

Mercredi et vendredi 10 h 15 à 11 h 15

Clients du Centre de jour seulement

Résidence Le Saint-Laurent

67, Côte Saint-Grégoire

Session du 11 septembre au 29 novembre 2018

Mardi et jeudi de 14 h 30 à 15 h 30

Résidents seulement

Centre de jour Beupré

11000, rue des Montagnards

Session du 18 septembre au 13 décembre 2018

Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30

Résidence du Manoir du Château

9, rue Laplante, Château-Richer

Session du 17 septembre au 14 décembre 2018

Horaire à confirmer

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

LA CITÉ - LIMOILOU

Cap-aux-Diamants, Montcalm, Saint-Sacrement, Saint-Roch, Saint-Sauveur, Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

VIACTIVE

<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>	HAUTE-VILLE
<p>Loisirs Montcalm 265, boul. René-Lévesque Ouest Mardi et vendredi 10 h à 11 h</p> <p>Loisirs du Faubourg – Centre Lucien Borne 100, chemin Sainte-Foy, bureau RC06 Lundi et mercredi 10 h à 11 h</p> <p>Association des bénévoles de Paul-Jeanne Roy 160, rue Charest Est Mercredi 13 h 30</p>	<p>Copropriété Le Louisbourg 380, Grande-Allée Ouest Aquaforme : mardi 9 h 30</p> <p>Entraide du Faubourg 369, rue Saint-Jean Lundi (horaire variable)</p> <p>Résidence La Champenoise 990, rue Gérard-Morisset Horaire variable</p> <p>Loisirs Saint-Sacrement 1360, boul. de l'Entente Mercredi 11 h à 12 h</p> <p>Les Jardins du Saint-Sacrement 1300, rue Garnier Mardi en avant-midi</p>	<p>Seigneurie Salaberry 20, rue Saint-Jean Jeudi 14 h</p> <p>Résidence Marquisat Montcalm 945, chemin Sainte-Foy Horaire à confirmer</p> <p>Pavillon Saint-Dominique 1045, boul. René Lévesque Ouest Horaire variable (3 séances par sem.)</p> <p>Résidence Le Gibraltar 1300, chemin Sainte-Foy Mardi 9 h à 9 h 30, mercredi 15 h à 15 h 30 et jeudi 9 h 30 à 10 h</p> <p>Résidence St-Patrick 100, Grande-Allée Est Lundi, mercredi et vendredi 10 h</p>	
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>	BASSE-VILLE
<p>Habitation Vivre Chez Soi 80, rue Saint-Luc Lundi 10 h à 11 h 30</p> <p>Regroupement des personnes handicapées visuelles 503, rue du Prince Édouard, bureau 100 Jeudi 9 h 30 à 10 h 30</p>	<p>Patro Laval 145, rue Bigaouette Mercredi 10 h à 11 h</p>	<p>Résidence Wilfrid-Lecours (OMHQ) 55, rue des Commissaires Ouest Horaire variable (2 séances par sem.)</p>	
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>	LIMOILOU
<p>Centre communautaire Jean-Guy Drolet 16, rue Royal-Roussillon Mardi et jeudi 10 h à 11 h</p> <p>Patro Rocamadour 2301, 1^{re} Avenue Lundi et jeudi 10 h 15 à 10 h 30 (3 jeudis sur 4)</p>	<p>Manoir Champfleury 1950, rue Champfleury Horaire variable (2 séances par sem.)</p> <p>Manoir Le Flandre 125, boul. Benoît XV Jeudi 10 h à 10 h 30</p>	<p>Résidence Faubourg Giffard 2321, chemin de la Canardière Horaire variable</p> <p>Résidence la Chambrière 370, avenue Plante Horaire à confirmer</p>	

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

<p>Résidence Limoilou 730, 8^e Avenue Mardi 13 h à 14 h 30</p>	<p>Résidence Cartier-Brébeuf (OMHQ) 855, 1^{re} Avenue, bureau 515 Lundi et vendredi 10 h à 11 h 30</p>	<p>Résidence Vilar 2375, avenue de Vitré Horaire variable, en avant-midi</p>	
<p><u>Animation bénévole</u> Résidence Les Jardins de Vanier 350, rue Rousseau Mardi et jeudi 9 h 30 à 10 h 30</p>	<p><u>Animation professionnelle</u> Manoir Sully 400, avenue Bélanger Mercredi 10 h</p> <p>Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes (SAAI) 245, rue Soumande, local RC24 (Halles Fleur de Lys) Jeudi en après-midi</p> <p>Pavillon De Clair 765, boul. Wilfred-Hamel Horaire variable</p>	<p>Manoir Manrèse 700, avenue Murray Aquaforme Viactive : horaire variable</p>	VANIER
PIED			
<p>Loisirs St-Sacrement 1360, boulevard de l'Entente Session du 17 septembre au 10 décembre 2018 Lundi 13 h 30 à 14 h 30 et jeudi 13 h 30 à 15 h 418 681-7800, poste 221</p>	<p>Loisirs Montcalm 265, boul. René Lévesque Ouest Session du 10 septembre au 3 décembre 2018 Lundi 9 h 30 à 11 h et mercredi 9 h 30 à 10 h 30 418 523-6595</p>		HAUTE-VILLE
<p>Centre Jean-Guy Drolet 16, Royal Roussillon Session du 17 septembre au 10 décembre 2018 Lundi 9 h 30 à 11 h et mercredi 9 h 30 à 10 h 30 418 529-2825</p>			BASSE-VILLE
ÉquiLIBRE			
<p>Résidence St-Patrick 100, Grande-Allée Est Session du 18 septembre au 6 décembre Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30</p>	<p>Hôpital Jeffery Hale Saint-Brigid's Centre de jour 1250, chemin Ste-Foy Session du 17 septembre au 10 décembre 2018 Lundi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30</p>	<p>Services communautaires de langue anglaise Pavillon Jeffery Hale 1270, chemin Sainte-Foy Session du 10 septembre au 7 décembre 2018 Lundi et jeudi 11 h à 12 h <i>Groupe en anglais</i></p>	HAUTE-VILLE

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

LIMOILOU

CLSC Limoilou

1401, chemin de la Canardière

Session du 18 septembre au 6 décembre 2018

Groupe 1 : Mardi et vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

Résidents seulement

Résidence Le Long des Berges

777, 1^{re} Avenue

Session du 18 décembre au 6 décembre 2018

Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

Résidents seulement

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

SAINTE-FOY – SILLERY – CAP-ROUGE – SAINT-AUGUSTIN
Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Saint-Augustin-de-Desmaures

VIACTIVE

<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>	SAINTE FOY – SILLERY
FADOQ Saint-Louis-de-France, centre des loisirs 1560, route de l'Église Mercredi 10 h à 11 h	Sœurs du Bon-Pasteur – Résidence Notre-Dame-de-Foy 2550, rue Marie Fitzbach Mercredi après-midi et vendredi matin	Résidence du Campanile 901, rue Laudance Lundi, mercredi, jeudi 10 h 30 et vendredi 8 h 30	
Complexe immobilier La Volière, 880, rue de Villers Mardi 10 h	AREQ des Deux Rives - Manoir Laure-Gaudreault 815, rue de Villers Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	Résidence Jazz de Sainte-Foy 777, rue de Belmont Mercredi et vendredi 10 h	
Habitations Vital 2715, chemin Sainte-Foy Mardi 13 h 30	Résidence Bordeaux 2140, chemin Saint-Louis Horaire à confirmer	Les Jardins Jean-Bosco 2160, chemin Sainte-Foy Horaire variable	
FADOQ Bonne Entente – Centre des loisirs Saint-Benoît 909, boul. Pie XII Lundi 10 h 45 mardi et jeudi 9 h			
FADOQ Saint-Mathieu, centre des loisirs 1000, rue Bar-le-Duc Mardi et jeudi 10 h à 11 h			
Club de marche de la Place Laurier 2700, boul. Laurier Marche : lundi au vendredi 7 h 30 à 9 h			
<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>		CAP-ROUGE – ST-AUGUSTIN
Mouvement des services à la communauté Gymnase du centre communautaire 4473, rue Saint-Félix Lundi et jeudi 9 h 30 à 11 h	Manoir du Verger 420, rue du Charron Mardi et jeudi 13 h 30	Résidence AVIVA 3235, De Galais Lundi après-midi	
Maison Omer-Juneau 289, route 138 Vendredi 10 h à 11 h	Centre communautaire Jean-Marie-Roy 4950, rue Lionel-Groulx Lundi 14 h à 15 h		

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

PIED	
<p>FADOQ Bonne-Entente 909, boulevard Pie-XII Session du 18 septembre au 7 décembre 2018 Mardi de 10 h à 11 h 30 et vendredi 10 h à 11 h 418 658-8033</p>	SAINTE-FOY – SILLERY
<p>Mouvement service aide Communauté de Cap-Rouge 4473, rue Saint-Félix Session du 17 septembre au 10 décembre 2018 Lundi 11 h à 12 h et mercredi 10 h 30 à 12 h 418 641-6643</p>	<p align="right">Maison Omer-Juneau 289, route 138, St-Augustin-de-Desmaures Session du 17 septembre au 10 décembre 2018 Lundi 14 h à 15 h 30 et mercredi 14 h à 15 h 418 842-0219, poste 1109</p>
CAP-ROUGE – ST-AUGUSTIN	
ÉquiLIBRE	
<p>Résidence Domaine Château de Bordeaux 2140, chemin Saint-Louis Session du 19 septembre au 6 décembre 2018 Mercredi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30 <i>Résidents seulement</i></p>	SAINTE-FOY – SILLERY

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

DES RIVIÈRES

Vanier, Neufchâtel, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules, L'Ancienne-Lorette

VIACTIVE

Animation bénévole

L'ANCIENNE-LORETTE

Résidence Lorette
1063, rue Saint-Paul
Jeudi 13 h 15 à 14 h 15

Résidence Mme Langlois
1501, rue Saint-Benoît
Mercredi et vendredi en avant-midi

Centre communautaire Champigny
7519, boul. Hamel
Lundi et jeudi 10 h à 11 h 30

Animation bénévole

Loisirs Duberger – Les Saules
Centre communautaire Elzéar Turcotte
2455, boul. Central
Mardi 9 h à 10 h

HLM, Pavillon Vanier « A »
485, Père-Lelièvre
Mercredi 13 h 30

Résidence Le Boisé Vanier
479, boul. Père-Lelièvre
Mardi 9 h 30

Loisirs Lebourgneuf
1650, rue de la Morille
Lundi 9 h 30 à 10 h 30

Animation professionnelle

DES RIVIÈRES

Les Jardins Lebourgneuf
780, boul. Lebourgneuf
Tous les matins (séances de 30 minutes)

Résidence Jazz Lebourgneuf
1050, boul. Lebourgneuf
Horaire variable en avant-midi

PIED

L'ANCIENNE-LORETTE

IRDPQ
525, boulevard Wilfrid-Hamel
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Mardi 10 h à 11 h et jeudi 9 h 30 à 11 h
418 649-0333
Personnes avec déficience visuelle seulement

Centre de loisirs L'Ancienne-Lorette
1302, rue des Loisirs
Session du 18 septembre au 6 décembre 2018
Lundi 13 h 30 à 14 h 30 et jeudi 13 h à 14 h 30
418 948-1722 ou 1 800-828-3344
Résidents de L'Ancienne-Lorette seulement

ÉquiLIBRE

DES RIVIÈRES

CLSC Haute-Ville
383, chemin Sainte-Foy
Session du 17 septembre au 10 décembre 2018
Groupe 1 : Lundi et vendredi 13 h 30 à 14 h 30
Groupe 2 : Lundi et vendredi 14 h 30 à 15 h 30