

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – CHARLEVOIX – HIVER 2019

Informations générales

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

<p>Clientèle : 55 ans et plus</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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 <p>Ratio variable, majoritairement animateurs bénévoles</p>	<p>Pour de l'information concernant le programme VIACTIVE et les milieux actifs, veuillez contacter :</p> <p>Dounia Cherradi, coordonnatrice régionale 418 948-1722 ou 1 800-828-3344 dcherradi@fadoq-quebec.gc.ca</p>
--	--

PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

PIED

<p>Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Peur de chuter ○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre ○ Historique de chute accidentelle <p>1 intervenant/15 participants</p>	<p>Pour de l'information concernant le programme PIED, veuillez contacter :</p> <p>Émilie Alain 418 326-0464 emiliealain.fadoq@outlook.com</p> <p>Pour l'inscription, veuillez contacter le milieu ciblé.</p>
---	--

ÉquiLIBRE

<p>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Troubles de la marche ou de l'équilibre ○ Historique de chute(s) ○ Déplacements avec un accessoire de marche <p>1 intervenant/5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre)</p>	<p>Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès :</p> <p>418 435-5150, poste 2083 418 435-0011 (télécopie)</p>
--	--

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
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

Résidence Le petit bonheur
84, rue Saint-Fidèle
Horaire variable

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

ÉquiLIBRE

Centre d'hébergement Bellerive
555, boulevard de Comporté, La Malbaie
Session débutant en février (date à confirmer)
Lundi et jeudi
Clientèle externe

CHARLEVOIX SECTEUR OUEST
Baie-Saint-Paul et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre des Femmes de Charlevoix
595, rue Georges-Édouard-Tremblay
(Heures à déterminer)

Résidence Belle Vue
4, rue Bellevue
Horaire variable

Club Bon Cœur
23, rue Racine
Vendredi 10 h

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

FADOQ Les Éboulements
2335, route du Fleuve
Lundi 10 h

Animation professionnelle

Résidence Les Bâisseurs
115, Alfred-Morin
Horaire variable

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

PIED

Club Bon Cœur
23, rue Racine, Baie-Saint-Paul
Session du 14 janvier au 4 avril 2019
Lundi 10 h à 11 h 30 et jeudi 10 h à 11 h
581-308-6573

Salle paroissiale
320, avenue Royale, Saint-Tite-des-Caps
Session du 22 janvier au 11 avril 2019
Mardi 14 h à 15 h et jeudi 14 h à 15 h 30
418 901-0521

ÉquiLIBRE

Hôpital Baie-Saint-Paul
74, rue Ambroise-Fafard, Baie-Saint-Paul
Session débutant en février (date à confirmer)
Horaire à déterminer
Clientèle externe