

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"> <li>○ Intérêt pour la pratique d'activité physique</li> <li>○ En mesure de suivre une activité de groupe</li> <li>○ Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices</li> <li>○ Activités ponctuelles sur le territoire</li> </ul> <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 <a href="mailto:dcherradi@fadoq-quebec.gc.ca">dcherradi@fadoq-quebec.gc.ca</a></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"> <li>○ Peur de chuter</li> <li>○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute accidentelle</li> </ul> <p>1 intervenant/15 participants</p>	<p>Pour de l'information concernant le programme PIED, veuillez contacter :</p> <p>Émilie Alain 418 326-0464 <a href="mailto:emiliealain.fadoq@outlook.com">emiliealain.fadoq@outlook.com</a></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"> <li>○ Troubles de la marche ou de l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute(s)</li> <li>○ Déplacements avec un accessoire de marche</li> </ul> <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*