

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – PORTNEUF – 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.qc.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.fadog@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>418 268-3571, poste 6216</p>
--	---

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

SECTEUR SUD
Donnacona et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Carrefour municipal de Portneuf
500, rue Notre-Dame
Mardi 9 h à 10 h 30

Les fées du mieux-être
18, rue Martel
Mercredi 9 h 45

Animation professionnelle

Résidence Château Bellevue
410, route 138
Lundi au vendredi 10 h
Mardi, mercredi, jeudi 10 h 45 à 11 h 30 (*Personnes à mobilité réduite*)

Résidence Familiale des Aînés de Portneuf
430, rue Saint-François
Mercredi 15 h

Halo Entraide Communautaire
162, rue Notre-Dame
Vendredi 9 h

Manoir Cap-Santé
348, route 138
1 x semaine (variable)

ÉquiLIBRE

Résidence Sainte-Marie
99, rue Notre Dame
Session de février à avril 2019 (à déterminer)
Heure et jour (à déterminer)

SECTEUR OUEST
Saint-Marc-des-Carières et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Saint-Alban - Centre Fernand Marcotte
179, rue Principale
Lundi 13 h 30

Loisirs Saint-Casimir - Hôtel de Ville
220, de la Montagne
Lundi 9 h 30

FADOQ Saint-Thuribe
375A, rue Principale
Lundi et jeudi 9 h 30

FADOQ Saint-Ubalde
429, rue Saint-Paul, salle paroissiale
Mercredi 10 h

Loisirs Saint-Marc-Des-Carières
1650, boul. Bona-Dussault
Mercredi 9 h 30 à 11 h

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

SECTEUR EST
Pont-Rouge et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Neuville
745, rue Vauquelin
Mardi 10 h

Loisirs Saint-Basile
100, rang Sainte-Angélique
Mardi et vendredi de 9 h à 10 h

Résidence Château Bellevue de Pont-Rouge
9, rue Saint-Christophe
Lundi au vendredi 10 h
Lundi au vendredi 10 h 45 à 11 h 30 (*Personnes à mobilité réduite*)

Animation professionnelle

Club de marche de Neuville
Départ stationnement du Marais Léon-Provencher
Lundi et vendredi de 13 h 30 à 14 h 30

Habitation Papillon des Jardins
342, rue Hardy, Saint-Basile
Mercredi 14 h

PIED

Municipalité de Neuville, Salle des fêtes
745, rue Vauquelin
Session du 21 janvier au 19 avril 2019
Lundi de 9 h 30 à 10 h 30 et vendredi de 9 h 30 à 11 h
418 876-2280, poste 229

Résidence Château Bellevue de Pont-Rouge
9, rue Saint-Christophe
Session du 15 janvier au 4 avril 2019
Mardi de 9 h à 10 h et jeudi de 9 h à 10 h 30
418 873-4545

SECTEUR NORD
Saint-Raymond et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Rivière-à-Pierre
830, rue Principale
Jeudi 19 h

Résidence l'Estacade
225, rue Perrin
Séances d'aquaforme : mardi et jeudi 13 h 30
Séances d'exercices : mercredi 10 h

Loisirs Saint-Raymond
375, rue Saint-Joseph (centre multiculturel)
Mercredi 13 h 30 à 14 h 30