

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

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 :

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

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

LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR

Loretteville, Val-Bélair, Saint-Émile, Neufchâtel-Ouest, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Shannon, Wendake, Valcartier

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOO Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
22, rue Louis-Jolliet (centre communautaire)
Jeudi 10 h

FADOO 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
Aide à la communauté et services à domicile
15, boul. des Étudiants
Horaire variable

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

Animation professionnelle

Commission scolaire de la Capitale (OMHO)-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

Château Bellevue Val-Bélair
960, rue des Ibis
Horaire variable

ÉquiLIBRE

Centre de jour Loretteville
165, rue Lessard
Session du 28 janvier au 17 avril 2019
Lundi et mercredi 14 h 30
Clients du Centre de jour

Centre de jour Loretteville
165, rue Lessard
Session du 29 janvier au 18 avril 2019
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 – HIVER 2019

CHARLESBOURG

Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham

VIACTIVE

Animation bénévole

Association des personnes avec déficience de l'audition
7260, boul. Cloutier
Mercredi 10 h à 11 h

Centre d'action bénévole du Contrefort
7260, boul. Cloutier
Horaire variable

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

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

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

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

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

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

LAC BEAUPORT - N-D-DES-LAURENTIDES

FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval
67, montée du Cervin
Mardi 10 h (club de marche)

Municipalité Lac-Beauport
50, chemin du Village
Mercredi 9 h 30

ÉquiLIBRE

Centre de jour Charlesbourg
7150, boul. Cloutier
Session du 15 janvier au 4 avril 2019
Mardi et jeudi 9 h à 10 h
Clients du centre de jour

Résidence Saint-François
5900, 3^e Avenue Est
Session du 14 janvier au 3 avril 2019
Lundi et mercredi (heure à déterminer)
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 – HIVER 2019

BEAUPORT- ORLÉANS

Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges

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

Résidence Myriade
2375, avenue Robert-Giffard
Horaire variable

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

Animation professionnelle

Auberge Boischatel
5424, avenue Royale
Horaire variable

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

Centre communautaire Mgr Marcoux
1885, rue de la Canardière
Mercredi 10 h 45 à 11 h 45

Résidence Faubourg Giffard
2321, chemin de la Canardière
Horaire variable

ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ

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

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

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

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

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

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

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

PIED

Centre des loisirs St-Ferréol-les-Neiges (À confirmer)
40, des Lupins
Session du 15 janvier au 4 avril 2019
Mardi de 15 h 30 à 16 h 30 et jeudi de 16 h à 17 h 30
418 826-2253, poste 113

BEAUPORT- ORLÉANS

Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges

ÉquiLIBRE

Centre de jour Orléans
3365, rue Guimont

Session du 13 mars au 7 juin 2019

Mercredi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

Clients du centre de jour seulement

Centre de jour Beaupré

11000, rue des Montagnards

Session du 12 février au 30 mai 2019

Mardi et jeudi 10 h 45 à 11 h 45

Pas de cours du 4 au 18 mars 2019

Mont Champagnat

7141, avenue Royale, Château-Richer

Session à déterminer

Journées à déterminer

Résidents seulement

LIMOILLOU - VANIER
Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

VIACTIVE

Animation bénévole

Habitation Saint-Fidèle
690, 13^e rue
Mardi 10 h

Patro Rocamadour
2301, 1^{re} Avenue
Lundi et jeudi 10 h 15 à 10 h 30 (3 jeudis sur 4)

Centre communautaire Jean-Guy Drolet
16, rue Royal-Roussillon
Mardi et jeudi 10 h à 11 h

Résidence Limoilou
730, 8^e Avenue
Mardi 13 h à 14 h 30

Résidence Les Jardins de Vanier
350, rue Rousseau
Mardi et jeudi 9 h 30 à 10 h 30

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

Résidence Le Boisé Vanier
479, boul. Père-Lelièvre
Mardi 10 h

Animation professionnelle

Résidence la Chambrière
370, avenue Plante
Horaire à confirmer

Manoir Le Flandre
125, boul. Benoît XV
Jeudi 10 h à 10 h 30

Résidence Cartier-Brébeuf (OMHQ)
855, 1^{re} Avenue, bureau 515
Lundi et vendredi 10 h à 11 h 30

Manoir Champfleury
1950, rue Champfleury
Horaire variable (2 séances par sem.)

Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes (SAAI)
245, rue Soumande, local RC24 (Halles Fleur de Lys)
Jeudi en après-midi

Pavillon De Clair
765, boul. Wilfred-Hamel
Horaire variable

Manoir Sully
400, avenue Bélanger
Mercredi 10 h

Résidence Vilar
2375, avenue de Vitré
Horaire variable, en avant-midi

ÉquiLIBRE

CLSC Limoilou
1401, chemin de la Canardière
Session du 22 janvier au 12 avril 2019
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 22 janvier au 12 avril 2019
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 – HIVER 2019

QUÉBEC-BASSE-VILLE
Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

VIACTIVE

Animation bénévole

OMHQ Paul-Eugène Roy
160, boul. Charest Est
Mercredi 13 h 30

Habitation Vivre Chez Soi
80, rue Saint-Luc
Lundi 10 h à 11 h 30

Regroupement des personnes handicapées visuelles
503, rue du Prince Édouard, bureau 100
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30

Animation professionnelle

Patro Laval
145, rue Bigaouette
Mercredi 10 h à 11 h

Résidence Wilfrid-Lecours (OMHQ)
55, rue des Commissaires Ouest
Horaire variable (1 séance par sem.)

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

QUÉBEC-HAUTE-VILLE

Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Montcalm
265, boul. René-Lévesque Ouest
Mardi et vendredi 10 h à 11 h

Loisirs du Faubourg – Centre Lucien Borne
100, chemin Sainte-Foy, bureau RC06
Lundi et mercredi 10 h à 11 h

Animation professionnelle

Copropriété Le Louisbourg
380, Grande-Allée Ouest
Aquaforme : mardi 9 h 30

Entraide du Faubourg
369, rue Saint-Jean
Lundi (horaire variable)

Les Jardins du Saint-Sacrement
1300, rue Garnier
Mardi en avant-midi

Manoir Manrèse
700, avenue Murray
Aquaforme Viactive
Horaire variable

Résidence Saint-Patrick
100, Grande-Allée Est
Lundi, mercredi et vendredi 10 h

Seigneurie Salaberry
20, rue Saint-Jean
Jeudi 14 h

Résidence Marquisat Montcalm
945, chemin Sainte-Foy
Horaire à confirmer

Pavillon Saint-Dominique
1045, boul. René Lévesque Ouest
Horaire variable (3 séances par sem.)

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

PIED

Loisirs Montcalm
265, boul. René Lévesque Ouest
Session du 14 janvier au 3 avril 2019
Lundi 9 h 30 à 11 h et mercredi 9 h 30 à 10 h 30
418 523-6595
Les mousses sont restés au centre : 13 mousses

Domaine Parc Des Braves
750, chemin Sainte-Foy
Session du 15 janvier au 4 avril 2019
Mardi 14 h à 15 h et jeudi 14 h à 15 h 30
418 681-0041

ÉquiLIBRE

Résidence Saint-Patrick
100, Grande-Allée Est
Session du 22 janvier au 11 avril 2019
Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30

Hôpital Jeffery Hale Saint-Brigid's - Centre de jour
1250, chemin Ste-Foy
Session du 21 janvier au 11 avril 2019
Lundi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30

CLSC Haute-Ville
383, chemin Sainte-Foy
Session du 21 janvier au 12 avril 2019
Groupe 1 : Lundi et vendredi 13 h 30 à 14 h 30
Groupe 2 : Lundi et vendredi 14 h 30 à 15 h 30

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

SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN

Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L’Ancienne-Lorette

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Saint-Louis-de-France, centre des loisirs
1560, route de l'Église
Mercredi 10 h à 11 h

Complexe immobilier La Volière,
880, rue de Villers
Mardi 10 h

Habitations Vital
2715, chemin Sainte-Foy
Mardi 13 h 30

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

Sœurs du Bon-Pasteur – Résidence Notre-Dame-de-Foy
2550, rue Marie Fitzbach
Mercredi après-midi et vendredi matin

AREQ des Deux Rives
3155, chemin des Quatres-Bourgeois
Jeudi 9 h 30 à 10 h 30

Résidence Bordeaux
2140, chemin Saint-Louis
Horaire variable

Club de marche de Place Laurier
2700, boul. Laurier
Marche : lundi au vendredi 7 h 30 à 9 h

Animation professionnelle

Résidence du Campanile
901, rue Laudance
Lundi, mercredi, jeudi 10 h 30 et vendredi 8 h 30

Résidence Jazz de Sainte-Foy
777, rue de Belmont
Mercredi et vendredi 10 h

Les Jardins Jean-Bosco
2160, chemin Sainte-Foy
Horaire variable

Résidence AVIVA
3235, De Galais
Lundi après-midi

Résidence La Champenoise
990, rue Gérard-Morisset
Horaire variable

CAP-ROUGE – ST-AUGUSTIN – L’ANCIENNE-LORETTE

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

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

Maison Omer-Juneau
289, route 138
Vendredi 11 h

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

Mouvement des services à la communauté
Gymnase du centre communautaire
4473, rue Saint-Félix
Lundi et jeudi 9 h 30 à 11 h

Centre communautaire Jean-Marie-Roy
4950, rue Lionel-Groulx
Lundi 14 h à 15 h

Manoir du Verger
420, rue du Charron
Mardi et jeudi 13 h 30

Centre Socio-Récréatif des Bocages
4850, rue du Sourcin
Lundi 13 h 30

CHSLD Jardins du Haut Saint-Laurent
4770, rue Saint-Félix
(à déterminer)

SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN

Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette

PIED

Centre de loisirs L'Ancienne-Lorette

1302, rue des Loisirs

Session du 14 janvier au 4 avril 2019

Lundi 13 h à 14 h 30 et jeudi 13 h à 14 h

418 948-1722 ou 1 800-828-3344

Résidents de L'Ancienne-Lorette seulement

Les mousses sont restés au centre : 20 mousses

ÉquiLIBRE

Résidence Domaine Château de Bordeaux

2140, chemin Saint-Louis

Session du 23 janvier au 12 avril 2019

Mercredi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

Résidents seulement

McGreevy Manor

1643, chemin Saint-Louis

Session du 23 janvier au 11 avril 2019

Mercredi et jeudi 13 h 30 à 14 h 30

Clientèle d'expression anglaise

DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules

VIACTIVE

Animation bénévole

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

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

Animation professionnelle

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

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

Résidence Humanitae
2020, boul. Lebourgneuf
Horaire variable

PIED

Loisirs Duberger - Les Saules
2341, rue de la Rivière-du-Berger
418 682-2429
Session du 15 janvier au 4 avril 2019
Mardi 10 h 15 à 11 h 45 et jeudi 10 h à 11 h