

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – PORTNEUF – AUTOMNE 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.qc.ca](mailto: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 :

Émilie Alain  
418 326-0464  
[emiliealain.fadoq@outlook.com](mailto:emiliealain.fadoq@outlook.com)

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 :

418 268-3571, poste 6216

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

**PIED**

Loisirs de Donnacona-Salle Alliance Donnallie  
231, boul. Gaudreau  
Session du 17 septembre au 5 décembre 2019  
Mardi de 9 h à 10 h 30 et jeudi de 9 h à 10 h  
Gabrielle Delisle, 418 285-3284

**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

**ÉquiLIBRE**

Pavillon André-Darveau  
222 rue St Joseph  
Session du 1<sup>er</sup> octobre au 19 décembre 2019  
Groupe 1 : Lundi et jeudi 9 h à 10 h  
Groupe 2 : Lundi et jeudi 10 h 15 à 11 h 15

**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

**SECTEUR NORD**  
Saint-Raymond et les environs

**VIACTIVE**

Animation bénévole

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

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

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

**ÉquiLIBRE**

Résidence L'Estacade  
225, rue Perrin  
Session du 1<sup>er</sup> octobre au 19 décembre 2019  
Groupe 1 : Lundi et jeudi 9 h à 10 h  
Groupe 2 : Lundi et jeudi 10 h 15 à 11 h 15