

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

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 :

Québec : 418 651-3888

LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR

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

VIACTIVE

Animation bénévole

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

FADOQ 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 (OMHQ)-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

Château Bellevue de Val-Bélair
960, rue des Ibis
Session du 14 janvier au 2 avril 2020
Mardi et jeudi 10 h à 11 h
Résidents seulement

Hôpital Chauveau
11999, rue de l'Hôpital
Session du 13 janvier au 1^{er} avril 2020
Lundi et mercredi 10 h à 11 h
Clientèle externe 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 2020**

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

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

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

Municipalité Lac-Beauport
50, chemin du Village
Mercredi 9 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

PIED

Municipalité Lac Beauport
50, chemin du village
Session du 22 janvier au 10 avril 2020
Mercredi de 9 h 30 à 11 h et vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Marianne Côté-Allard, 418 846-7141 poste 242

ÉquiLIBRE

Centre de jour Charlesbourg
7150, boul. Cloutier
Session du 28 janvier au 16 avril 2020
Mardi et jeudi 9 h à 10 h
Clientèle du Centre de jour

Pavillon Au Coeur du Bourg
7150, boul. Cloutier
Session de janvier à avril 2020
Horaire à venir
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 2020

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

Municipalité St-Laurent-de-l'île-d'Orléans
6822, chemin Royal
Session du 14 janvier au 24 avril 2020
Mardi de 9 h à 10 h et vendredi de 9 h à 10 h 30
Sylvain Delisle, 418 828-2322

Centre Le Pivot – Le Pavillon Royal
3365, chemin Royal
Session du 20 janvier au 10 avril 2020
Lundi 10 h 30 à 12 h et vendredi 10 h 30 à 11 h 30
Martine Guay, 418 821-7080

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020

BEAUPORT- ORLÉANS

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

ÉquiLIBRE

Centre d'hébergement Yvonne-Sylvain
3365, rue Guimont

Session du 19 février au 20 mai 2020
Mercredi et vendredi 10 h 15 à 11 h 15
Clientèle du centre de jour

Centre de jour Beaupré
11000, rue des Montagnards

Session du 11 février au 30 avril 2020
Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30
Session du 10 février au 1^{er} mai 2020
Lundi et vendredi 13 h 30 à 14 h 30
Horaire à confirmer

Résidence Manoir de Courville
2002, boul. des chutes

Session du 29 janvier au 29 avril 2020
Mercredi et vendredi 10 h à 11 h
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.)

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

PIED

IRDPQ
525, boul Wilfrid-Hamel
Session du 20 janvier au 8 avril 2020
Lundi de 13 h 30 à 15 h et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
Jean-Michel Bernier, 418 649-0333

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020

LIMOILLOU - VANIER
Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

ÉquiLIBRE

Limoilou

Locaux à confirmer

Session du 24 mars au 12 juin 2020

Groupe 1 : Mardi et vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30

Pour clients en externe - territoire ancien VC

Résidence Faubourg Giffard

2321, chemin de la Canardière

Session du 21 janvier au 10 avril 2020

Groupe 1 : Mardi et vendredi 9 h 30 à 10 h 30

Groupe 2 : Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 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 2020

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 2020**

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

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

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

PIED

Loisirs Montcalm
265, boul. René Lévesque Ouest
Session du 6 avril au 24 juin 2020
Lundi 9 h 30 à 11 h et mercredi 9 h 30 à 10 h 30
Monique Samson, 418 523-6595

ÉquiLIBRE

Résidence Saint-Patrick
100, Grande-Allée Est
Session du 21 janvier au 9 avril 2020
Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30
Pour les résidents de la RPA

Hôpital Jeffery Hale Saint-Brigid's - Centre de jour
1250, chemin Ste-Foy
Session du 23 mars au 11 juin 2020
Lundi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30
Pour clients en externe - territoire ancien VC

CLSC Haute-Ville
383, chemin Sainte-Foy
Session du 23 mars au 12 juin 2020
Groupe 1 : Lundi et vendredi 13 h 30 à 14 h 30
Groupe 2 : Lundi et vendredi 14 h 30 à 15 h 30
Pour clients en externe - territoire ancien VC

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020**

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

Service d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes (SAAI)
2025, chemin Sainte-Foy, bureau 100
Jeudi en après-midi

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)

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020

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 13 janvier au 2 avril 2020.
Lundi 13 h à 14 h 30 et jeudi 13 h à 14 h
Frédéric Roy, 418 614-1907 poste 222

Centre Les Bocages Saint-Augustin-de-Desmaures
4850, rue du Sourcin
Session du 21 janvier au 9 avril 2020
Mardi 13 h 30 à 14 h 30 et jeudi 13 h 30 à 15 h
Stéphanie Blier, 418 878-5473 poste 1115

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – QUÉBEC – HIVER 2020

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 Rivière Du-Berger
Session du 16 janvier au 7 avril 2020
Mardi 10 h 15 à 11 h 45 et jeudi 10 h à 11 h
Liliane Langevin, 418 682-2429

ÉquiLIBRE

Les Jardins Lebourgneuf
780, boul. Lebourgneuf
Session du 21 janvier au 9 avril 2020
Mardi et vendredi 10 h 30 à 11 h 30
Résidents seulement