

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

Annabel Asselin
819 431-4416
annabel.asselin.fadoq@gmail.com

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.qc.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 :

418 435-5150, poste 57192
418 435-0011 (télécopie)

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

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

Résidence des Bâtisseurs
555, rue Saint-Étienne, La Malbaie
Session du 20 janvier au 8 avril 2020
Groupe 1 : Lundi et mercredi 9 h à 10 h 15
Groupe 2 : Lundi et mercredi 10 h 15 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 – CHARLEVOIX – HIVER 2020

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

Résidence des Bâisseurs
115, rue Alfred-Morin, Baie-Saint-Paul
Session du 21 janvier au 2 avril 2020
Mardi 10 h à 11 h 30 et jeudi 10 h à 11 h
Manon Fortin, 418 760-8320

ÉquiLIBRE

Hôpital Baie-Saint-Paul
88 rue Racine, Baie-Saint-Paul
Session du 2 mars au 20 mai 2020
Lundi et mercredi 13 h 30 à 14 h 45
Clientèle externe seulement

Résidence des Bâisseurs
115, Alfred-Morin, Baie-Saint-Paul
Session du 21 janvier au 9 avril 2020
Mardi et jeudi 13 h 30 à 14 h 45