

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

418 268-3571, 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 – HIVER 2020

SECTEUR SUD
Donnacona et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Carrefour municipal de Portneuf – Loisirs Portneuf
500, rue Notre-Dame
Mardi 9 h à 10 h 30
Anaïs Jardon, 418-286-3844

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 fois par semaine (variable)

ÉquiLIBRE

Résidence Château Bellevue
410, Route 138, Donnacona
Session du 28 janvier au 23 avril 2020
Groupe 1 : Mardi et jeudi 9 h à 10 h
Groupe 2 : Mardi et jeudi 10 h 15 à 11 h 15

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 à 15 h
Marcelle Claveau, 418-268-3870

Loisirs Saint-Casimir - Hôtel de Ville
220, de la Montagne
Lundi 9 h 30
Katie Grondines, 418-339-2543

FADOQ Saint-Thuribe – Salle municipal l'Orée des bois
375A, rue Principale
Lundi et jeudi 9 h 30
Yolande Lachance, 418-339-2345

FADOQ Saint-Ubalde
429, rue Saint-Paul, salle paroissiale
Mercredi 10 h
Fabien Denis, 418-277-2923

Loisirs Saint-Marc-Des-Carières
1650, boul. Bona-Dussault
Mercredi 9 h 30 à 11 h
Sylvain Morissette, 418-268-3862

ÉquiLIBRE

Résidence Mirodor
1485, Boul. Bona Dussault, Saint-Marc-des-Carières
Session du 10 mars au 28 mai 2020
Groupe 1 : Mardi et jeudi 9 h à 10 h
Groupe 2 : Mardi et jeudi 10 h 15 à 11 h 15

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

SECTEUR EST
Pont-Rouge et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Neuville – Salle des fêtes

745, rue Vauquelin

Mardi 10 h

Micheline Bernier, 418-876-0046

Loisirs Saint-Basile

100, rang Sainte-Angélique

Mardi et vendredi de 9 h à 10 h

Éric De Carufel, 418-329-3175

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*)

Cindy Legros, 418-873-4545 poste 621

Animation professionnelle

Club de marche de Neuville

Départ stationnement du Marais Léon-Provencher

Lundi et vendredi de 13 h 30 à 14 h 30

Micheline Bernier, 418-876-0046

Habitation Papillon des Jardins

342, rue Hardy, Saint-Basile

Mercredi 14 h

Jane Mitchell, 418-284-0016

PIED

Résidence Château Bellevue de Pont-Rouge

9, rue Saint-Christophe

Session du 14 janvier au 2 avril 2020

Mardi 9 h à 10 h et jeudi 9 h à 10 h 30

Cindy Legros, 418 873-4545 poste 621

SECTEUR NORD
Saint-Raymond et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Résidence l'Estacade
225, rue Perrin

Séances d'aquaforme : mardi et jeudi 13 h 30

Séances d'exercices : mercredi 10 h

Renée Giroux, 418-337-1555 poste 2102

Loisirs Saint-Raymond

375, rue Saint-Joseph (centre multiculturel)

Mercredi 13 h 30 à 14 h 30

Jimmy Martel, 418-337-2202

PIED

Services des loisirs Saint-Raymond

160, place de l'Église

Horaire à confirmer