

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale**  
**Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix**  
**Hiver 2023**

## 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 des animateurs bénévoles.**  
**Programme offert en continu**

Pour de l'information concernant le programme VIACTIVE et les milieux actifs dans Charlevoix, veuillez contacter :

Mylène Dion, conseillère VIACTIVE  
418 948-1722 ou 1 800 828-3344  
[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

Ou consulter la page Web de VIACTIVE sur le site de la FADOQ-RQCA:  
<https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE>

Vous pouvez aussi consulter la Zone VIACTIVE qui propose de nombreuses ressources et capsules :  
<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive>

### 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.**  
**Programme de 12 semaines (Automne, hiver)**

Pour de l'information concernant le programme PIED, veuillez contacter :

Mylène Dion, coordonnatrice régionale  
418 948-1722 ou 1 800 828-3344  
[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

Pour l'inscription, veuillez contacter le milieu ciblé, les coordonnées de la personne responsable sont indiquées.

## 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).**  
**Programme de 12 semaines (Automne, hiver)**

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès :

418 651-3888

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VACTIVE, PIED et ÉquILIBRE – Charlevoix  
Hiver 2023

CHARLEVOIX SECTEUR EST  
La Malbaie et les environs

## VACTIVE

### Animation bénévole

FADOQ Notre-Dame-des-Monts  
17, rue Principale  
Mercredi 9h

FADOQ Club Bonne Entente de Saint-Irénée  
475, rue Principale  
Mercredi 9h30 à 10h30

### Animation professionnelle

Résidences des Bâisseurs La Malbaie  
555, rue Saint-Étienne  
Horaire variable  
Inscription : 581 850-2001, poste 8120 ou  
[lma-loisirs@batisseurs.ca](mailto:lma-loisirs@batisseurs.ca)

## PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2023

## ÉquILIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix  
Hiver 2023

CHARLEVOIX SECTEUR OUEST  
Baie-Saint-Paul et les environs

## VIACTIVE

Animation bénévole

**Centre des loisirs de Saint-Tite-des-Caps**  
232, avenue Royale  
Jeudi 13h30 à 14h30  
Inscription : 418 823-2239, poste 5

**Club Bon Cœur**  
63, rue Ambroise-Fafard  
Mercredi 10h  
Inscription : Francine Thibault au 418 240-9999

**Centre Communautaire Pro santé**  
3, rue Clarence Gagnon, Baie St-Paul  
Horaire variable  
Inscription : Josée Courtemanche au 418 435-2129

## PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2023

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023