

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

Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE
418 650-5050 poste 262
tpatoine@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 du programme PIED
418 948-1722 ou 1 800-828-3344
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 VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Portneuf
Hiver 2023**

**PORTNEUF SECTEUR SUD
Donnacona et les environs**

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Portneuf (Carrefour municipal)
500, rue Notre-Dame, Portneuf
Mardi 9h30 à 10h30
Inscription : Hélène Poulin au 418 286-3844

Club FADOQ Cap-Santé
204, Route 138, Cap-Santé
Mercredi 14h45 à 15h (pause santé)

Animation professionnelle

Résidence O'Sommet Donnacona
410, route 138
Lundi au vendredi 10h (personnes à mobilité réduite)
Inscription : 418 285-4623, poste 621
loisirs@osommetdonnacona.com

PIED

Ville de Donnacona
Salle alliance Donnalie
300, rue de l'Église, Donnacona
Session du 17 janvier au 6 avril 2023
Mardi 9h00 à 10h30 et jeudi 10h30 à 11h30
Catherine Arsenault : 418 285 3284, poste 202 ou
arsenaultc@villededonnacona.com

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 – Portneuf
Hiver 2023

PORTNEUF SECTEUR OUEST
Saint-Marc-des-Carières et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Saint-Thuribe
Salle municipale l'Orée des bois
375A, rue Principale, Saint-Thuribe
Lundi et jeudi 9h30

FADOQ Saint-Ubalde
429, rue Saint-Paul, salle paroissiale
Mercredi 10h

Loisirs Saint-Marc-Des-Carières
1770, boulevard Bona-Dussault
Mercredi, Groupe 1 : 9h à 9h45 et groupe 2 : 10h15 à 11h

FADOQ La Gaiété de St-Alban
179, rue Principale, Saint-Alban
Lundi 13h30 à 15h

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 – Portneuf
Hiver 2023

PORTNEUF SECTEUR EST
Pont-Rouge et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ l'Oasis de Neuville – Salle des fêtes
745, rue Vauquelin
Mardi 10h à 11h15
Inscription : 418 876-5666

Habitation Papillon des Jardins
342, rue Hardy
Mercredi 14h

Loisirs Saint-Basile
100, rang Sainte-Angélique
Mercredi 9h à 10h
Inscription : Hélène Mc Hugh au 418 329-2204, poste 923

Animation professionnelle

Résidence Château Bellevue
9, rue St-Christophe, Pont-Rouge
Tous les jours 10h00 et 10h45
Inscription : Cindy Legros au 418 873-4545 poste 621 ou
loisirs.pr@chateaubellevue.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 – Portneuf
Hiver 2023

PORTNEUF SECTEUR NORD
Saint-Raymond et les environs

VIACTIVE

Aucun groupe actif à la session d'hiver 2023

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2023

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'hiver 2023