

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale

Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec

Dernière mise à jour : 4 janvier 2024. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2024

VIACTIVE PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

Clientèle : 50 ans et plus

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Être 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 rejoindre un groupe VIACTIVE contactez directement le milieu qui offre les activités.
Pour plus d'information concernant le programme VIACTIVE, vous pouvez consulter la page Web de VIACTIVE sur le site de la FADOQ-RQCA ou contacter la conseillère de votre secteur : <https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE>

Mylène Dion, conseillère VIACTIVE

418 948-1722 ou 1 800 828-3344

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

OU

Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE

418 948-1722 ou 1 800 828-3344

tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca

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>

PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (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 vous inscrire, si le groupe n'est pas complet, veuillez contacter directement le milieu qui offre le programme.
Les coordonnées de la personne responsable sont indiquées dans le tableau.

Les pré-inscriptions ouvriront en octobre pour la session d'hiver et en août pour la session d'automne sur le site Web de la FADOQ-RQCA : <https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED>

Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web ci-haut ou contactez :

Mylène Dion, coordonnatrice régionale

418 948-1722 ou 1 800 828-3344

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES

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)

Les groupes offerts n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès (Accès intégré et harmonisé aux soins et services (AIH)) :
418 651-3888

Les groupes ÉquiLIBRE sont formés à partir des demandes reçues au guichet d'accès (AIH).

QUÉBEC, SECTEURS DE LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Anne Hébert
22, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
Jeudi 10h à 11h
Inscription : 418 875-2758, poste 339

**Wendake Nation Huronne-Wendat,
Santé et Mieux-Être**
40, rue Chef Simon-Romain
Horaire variable aux 2 semaines
Pour informations : Élodie Bilodeau au 418 842-6255, poste 1216

Habitation Château d'Eau
12675, boulevard Valcartier
Mercredi 9h30 à 10h30

AREQ Chauveau
1620, avenue Lapierre, Québec
Sous-sol de l'église St-Émile
Lundi 13h30 à 14h30

Animation professionnelle

Logis Confort De La Haute Saint-Charles
12015, rue de l'Hôpital
Mardi 13h
Inscription : 418 407-6378

Château Bellevue Val-Bélair
960, rue des Ibis
Jeudi 13h, 13h45 et 14h30
Inscription : 418 843-8787, poste 621
loisirs.vb@chateaubellevue.ca

**Résidence LE LORETTE - Groupe Patrimoine
(résidents uniquement)**
12111, rue de l'Hôpital
Mercredi et vendredi 13h30
Inscription : 418 843-6666, poste 12600
administration@lelorette.ca

Résidence Sainte-Geneviève (résidents seulement)
4855, rue Sainte-Geneviève
Lundi 15 h à 16h
Inscription résidents : Joanie Dunn au 418 843-8787

PIÉD

Non disponible pour la session d'hiver 2024

QUÉBEC, SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Le Pivot
3365, Chemin Royal
Mercredi 9h30
Inscription : 418 666-2371
cbelanger@lepivot.org

Centre communautaire Mgr Marcoux
2025, Adjutor-Rivard
Mardi 10 h 30 à 11 h 30
Inscription : Marlène Élément au 418 661-7766, poste 246

FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval (Parc des Saphirs)
175, rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval
Mercredi 9h30
Inscription : Michel Després au 418 849-2089

Condo Square Saint-David 1 (résidents uniquement)
3475-3414, rue Albert-Chrétien
Lundi 18h45 au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

Condo Square Saint-David 2 (résidents uniquement)
3415, boulevard Albert-Chrétien
Horaire variable, 1 matin par semaine

Animation professionnelle

Résidence Myriade
2375, avenue Robert Giffard
Horaire variable
Inscription : 418 666-0666, poste 2002
activites@gestionkyrielle.com

Résidence Maison Beauport
2281, chemin de la Canardière
Lundi 10h
Inscription : 418 780-3500

Résidence Jardins d'Évangéline
2500, rue Camille-Lefebvre
Horaire variable
Inscription : 418 660 2323, poste 0
frederique.dostalerwalker@lokia.ca

Résidence Chartwell Faubourg Giffard (phase 1 et 2)
2321 et 2341, chemin de la Canardière, Beauport
Lundi et jeudi 13h30
Inscription : 418 661-4141, poste 224
flordturgeon@chartwell.com

QUÉBEC, SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges
(Sous-sol de la bibliothèque)
33, rue de l'Église, Saint-Ferréol-les-Neiges
Mercredi 14h à 15h
Inscription : 418 823-2239, poste 5

Loisirs Saint-Joachim
172, rue de l'Église, Saint-Joachim
Mardi 14h à 15h
Inscription : 418 827 3755, poste 105
loisirs@saintjoachim.qc.ca

Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement)
7141, avenue Royale, Château-Richer
Lundi au vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 824-4215

PIED

Le Pivot – Pavillon Royal Centre des Loisirs
13 365, chemin Royal
Salle communautaire
Session du 24 janvier au 17 avril 2024
Mercredi 10h00 à 11h00 et vendredi 10h00 à 11h30
Catherine Bélanger : 418 666-2371 ou 418 529-6547
cbelanger@lepivot.org

OMHQ (résidents seulement)
1991, avenue Bardy
Session de janvier à avril 2024
Lundi 13h30 à 15h00 et jeudi 15h30 à 16h30
Catherine Slight : 418 780-5314

Villa Les Mésanges
32, rue du Tricentenaire, L'Ange-Gardien
Session du 22 janvier au 12 avril 2024
Lundi 13h30 à 15h00 et mercredi 13h30 à 14h30
Nicole Forbes : 418 822-2662 ou 418 406-3332
info@villalesmesanges.ca

VACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Notre-Dame-de-l'Espérance
2900, boulevard du Loiret
Lundi 13h30
Inscription : 418 622-2370

Patro Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
Mardi, mercredi et jeudi 13h30 à 15h
Inscription : Nadia Paradis au 418 626-0161, poste 217

AFAM Notre-Dame-des-Laurentides
55, rue Moïse Verrette
Mercredi 9h30 à 10h30

FADOQ L'Escale
720, avenue de Gironde
Mercredi 13h
Inscription : 418 841-2992 (Rollande Grégoire)

Club de Pickelball Viactive
3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval (Gymnase de l'école du Trivent 1)
Jeudi 19h et dimanche 14h

Carrefour des proches aidants de Québec
14070, boulevard Henri-Bourassa
Mardi 9h30 à 10h30
Inscription : 418 623-9579
coordo.activites@cpaq.org

FADOQ Lac-Beauport
50, chemin du Village, Lac-Beauport
Mercredi 9h30
Inscription : 418 849-7141, poste 283 ou
www.lac-beauport.quebec

Animation professionnelle

Résidence Charles-Renaud (résidents uniquement)
183, 56^e Rue E
Lundi au vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 824-4215

CSS des Premières- Seigneuries – Maison des adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et Beaupré)
480, 67^e rue Est
Horaire variable
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

Résidence St-François
5900, 3^e Avenue Est
Lundi et mercredi 9h30
Inscription : 418 626-7575
loisir@residencesfrancois.com

Pavillon Cœur du Bourg
7500, avenue Thomas Baillargé
Horaire variable
Inscription : 418 628-8968, poste 1811
svachon@logisco.com

Société Action-Habitation de Québec
1313, boulevard Louis-XIV
Horaire variable
Inscription : 418 559-6673

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec
Dernière mise à jour : 4 janvier 2024. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2024

PIED

Patro Charlesbourg

7700, 3^e avenue Est, Charlesbourg

Salle Jean-Léon Le Prévost (2^e étage)

Session du 22 janvier au 4 mai 2024 (congé les 8,12,15
février, 4 et 7 mars et 1^{er} avril)

Lundi 10h00 à 11h30 et jeudi 10h00 à 11h00

Françoise Germain : m.veilleux@patrocharlesbourg.net

QUÉBEC, SECTEUR LIMOILLOU – VANIER

Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

VIACTIVE

Animation bénévole

Jardins Vanier (résidents uniquement)
Résidence pour retraités à Québec
370, avenue Rousseau (salle au sous-sol)
Vendredi 10h30

Résidence l'Oasis de St-Odile (résidents uniquement)
204, des Chênes Ouest
Lundi 11h

Résidence Limoilou (résidents uniquement)
730, 8e Avenue
Mardi 13h à 14h30

Centre communautaire Jean-Guy Drolet
16 Royal-Roussillon
Mardi et jeudi 10h à 11h
Inscription : 418 529-2825, poste 105

Institut de Réadaptation en Déficience physique de
Québec (IRD PQ)
525, boulevard Wilfrid-Hamel
Lundi 10h à 11h

Animation professionnelle

Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully
400, avenue Bélanger (résidents uniquement)
Mercredi 10 h
Inscription : 418 688-8722, poste 3503
su-loisirs@batisseurs.ca

Résidence Manoir Le Flandre (résidents uniquement)
125 Boulevard Benoît XV, Québec
Horaire variable
Inscription : 418 649-1324

Le Saint-Paul Apôtre (Action-habitation de Québec)
(résidents uniquement)
2110, 8e Avenue
Horaire variable
Inscription : 418 559-6673

PIÉD

OMHQ (résidents seulement)
3075, rue de La Forest
Salle communautaire
Session du 29 janvier au 22 avril 2024
Lundi 10h30 à 11h30 et jeudi 13h00 à 14h30
Flavie Labrèche : flavie.labreche@omhq.qc.ca

Centre Jean-Guy Drolet
16, rue Royal-Roussillon
GROUPE À CONFIRMER
Session à partir du 22 janvier

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE

Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

VIACTIVE

Animation bénévole

Résidence Le Louisbourg (VIACTIVE aquatique)
(résidents uniquement)
380, Grande Allée Ouest
Lundi et jeudi 9h à 10h

Regroupement des personnes handicapées visuelles
400, boulevard Jean-Lesage, bureau 042
Lundi : 13h à 14h
Inscription : 418 649-0333

Centre communautaire l'Amitié
59 Rue Notre-Dame-des-Anges
Mardi : 11h
Inscription : <http://www.centrecommunautairelamitie.com>

Patro-Laval
145, rue Bigaouette
Mercredi 10h
Inscription : 418 522-2005, poste 224 ou
rosa.soto@patrolaval.com

Société Action-Habitation de Québec
361, rue du Pont
Horaire à valider
Inscription : 418 559-6673

Animation professionnelle

Manoir Manrèse (résidents uniquement)
700, avenue Murray
Horaire variable (unité de soins)
Inscription : 418 683-6438, poste 7228
loisirmanrese@cogir.net

Habitations Vivre Chez Soi (résidents uniquement)
80, rue Saint-Luc
Mardi 15h
Inscription : 418 524-5005, poste 221
sebasmorier@videotron.ca

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2024

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE
Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement

VACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Montcalm
265, boulevard René-Lévesque Ouest
Vendredi 9h30 à 10h30
Inscription : 418 523-6595, poste 201

Loisirs du Faubourg – Centre Lucien Borne
100, chemin Sainte-Foy, bureau RC06
Lundi et mercredi 10h à 11h
Inscription : Michelle Brideau au 418 691-3637, poste 1

OMHQ-HLM de l'Entente
1500, boulevard de l'Entente
Lundi au vendredi 10h

Entraide du Faubourg
369, rue Saint-Jean
Lundi 10h à 11h
Inscription : 418 524-0851

Résidence Les Jardins Saint-Sacrement
1300, rue Garnier
Horaire variable
Inscription : 418 681-3813, poste 503 ou
jss.animation@oricom.ca

Animation professionnelle

Résidence La Champenoise
990, rue Gérard-Morisset
Lundi et mercredi 10h à 11h
Inscription : 418 681-4637, poste 7 ou
christian.lalonde.chsld03@ssss.gouv.qc.ca

CHSLD Pavillon St-Dominique
1045, boulevard René Lévesque Ouest
Horaire variable
Inscription : 418 681-3561, poste 648 ou
loisirs@domaine-saint-dominique.com

PIED

Centre des loisirs Saint-Sacrement (salle de yoga)
1360, boulevard de l'Entente
Session du 16 janvier au 4 avril 2024
Mardi 10h00 à 11h00 et jeudi 10h00 à 11h30
Marie-Elsa Proulx : 418 681-7800, poste 229
meproulx@clss.qc.ca

QUÉBEC, SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN

Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette

VACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Bonne Entente – Centre Claude-Allard
3200, avenue d'Amours
Lundi, mardi et jeudi 10h
Inscription : Micheline Bertrand au 418 658-8033 ou
mbertrand8@videotron.ca

Centre Bonne-Entente
1229, avenue Chanoine- Morel
Horaire variable
Inscription : 418 641-6028 ou
lecentrebonneentente@gmail.com

FADOQ St-Louis-de-France
1560, route de l'Église
Mercredi 10h
Inscription : Nicole Paquet au 581 981-4443 ou
npaquet7@hotmail.com

Centre communautaire Claude-Allard
3200, avenue d'Amours
Session d'été (cours à l'extérieur)
Durée : 10 semaines à partir de début juin
Inscription : M. Cherguy au 418 641-6278 ou sur place

FADOQ Saint-Mathieu, centre des loisirs
1000, rue Bar-le-Duc
Mardi et jeudi 10 h à 11h
Inscription : Jean-Michel Leclerc au 581 741-6388

Service d'accueil et d'adaptation aux immigrants SAAI
2520, chemin Ste-Foy, bureau 100
Jeudi pm
Inscription : Léa-Claude Dussault au 418 523-2058, poste
105 ou lc.dussault@saaiquebec.org

Habitation Vital (résidents uniquement)
3470, rue de la Pérade
Mardi 10h

La coopérative St-Denys (résidents uniquement)
2655 Rue de la Picardie
Lundi (avant-midi)

Animation professionnelle

Maison du Bon Pasteur (résidents uniquement)
2609, rue des Forges
Mercredi pm
Inscription : Guylaine Légaré au 418 650-1445, poste 259

Sélection Retraite Roseraie (résidents uniquement)
825, rue Arthur-Rousseau
Lundi, ½ mercredi et vendredi 10h à 10h30
Inscription : 418 651-4807, poste 2005 ou
srail@selectionretraite.com

Résidence Jazz Ste-Foy (résidents uniquement)
777, rue Belmont Québec
Horaire variable
Inscription : 418 650-5553, poste 7

Résidence AVIVA (résidents uniquement)
3235, De Galais
Horaire variable
Inscription : 418 653-6885, poste 567
animation@avivaresidence.com

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec
Dernière mise à jour : 4 janvier 2024. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2024

CAP-ROUGE – L'AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE

Loisirs L'Ancienne-Lorette
Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin
1635, rue Notre Dame
 Mardi : groupe 1, 13h30 à 14h30 et groupe 2, 14h45 à 16h

Centre communautaire Champigny
7519, boulevard Wilfrid-Hamel
 Lundi et jeudi 10h à 11h00
 Inscription : 418 641-6301, poste 4083 ou
<https://villedequebec.ticketpro.ca/fr/vq/choix-activites/1/1370778809>

Résidence Le Jules-Verne (résidents uniquement)
1250, avenue Jules-Verne
 Lundi 10h
 Inscription : 418 864-7272, poste 7038

Centre Delphis-Marois
300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures
 Jeudi 13h30 à 14h30
 Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Centre multifonctionnel, secteur Est
4950, rue Lionel-Groulx
 Mardi 13h30 à 14h30
 Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Pavillon des Mille Fleurs (résidents uniquement)
1419, rue Père-Chaumonot
 Mardi pm
 Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou
sarah.caron@lokia.ca

AREQ des Deux-Rives
2215, rue Marie-Victorin
 Jeudi 9h30 à 10h30

Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ)
4473, rue St-Félix
 Lundi 14h à 15h

Mouvement des services à la communauté
Gymnase du centre communautaire
4473, rue Saint-Félix
 Lundi et jeudi 9h30 à 11h
 Inscription : 418 641-6643

CHSLD Vigi St-Augustin
4954, rue Clément Lockquell
 Mercredi matin
 Inscription : 418 871-1232

PIÉD

Centre Durocher
680, rue Raoul-Jobin
 Session du 22 janvier au 15 avril 2024

Jardins Jean Bosco
2160, chemin Ste-Foy
 Session du 23 janvier au 11 avril 2024

Jardins Jean Bosco
2160, chemin Ste-Foy
 Session du 23 janvier au 11 avril 2024

COMPLET

COMPLET

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

Dernière mise à jour : 4 janvier 2024. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2024

Lundi 13h00 à 14h00 et mercredi 13h00 à 14h30

François Leblond : 418 522-5681

francois.leblond@centredurocher.org

Mardi 9h00 à 10h30 et jeudi 9h00 à 10h00

Ghislaine Racine : 581 777-7512

ghislaine.racine@gmail.com

Mardi 10h45 à 11h45 et jeudi 10h15 à 11h45

Ghislaine Racine : 581 777-7512

ghislaine.racine@gmail.com

FADOQ Bonne Entente, Centre Claude-Allard

3200, avenue d'Amour, Ste-Foy

Session du 22 janvier au 15 avril 2024

Lundi 13h30 à 14h30 et mercredi 13h30 à 15h00

Micheline Bertrand : 418 658-8033

FADOQ Bonne Entente, Centre Claude-Allard

3200, avenue d'Amour, Ste-Foy

Session du 22 janvier au 15 avril 2024

Lundi 14h30 à 16h00 et mercredi 15h00 à 16h00

Micheline Bertrand : 418 658-8033

QUÉBEC, SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Lebourgneuf
1650, rue de la Morille
 Lundi 9h15 à 10h15
Coût de 5\$

Espace communautaire Desjardins
 5720, boulevard de l'Ornière
 Mercredi 10h à 11h
 Inscription : 418 641-6201, poste 3281

FADOQ Les Saules
2341, rue de la Rivière du-Berger
 Mardi 13h à 14h et nouvelles plages à venir
 Inscription : 418 871-3524

Animation professionnelle

Loisirs Duberger Les Saules
Centre communautaire Elzéar Turcotte
2455, boulevard Central
 Mardi et mercredi 9h à 10h
 Inscription : 418 641-6201, poste 3281

Résidence les jardins Lebourgneuf
(résidents uniquement)
780, boulevard Lebourgneuf
 Tous les matins de 10h30 à 11h
 Inscription : Sabrina Langlois au 418 623-5333

Le Domaine Des Méandres (résidents uniquement)
2281, rue des Bienfaits, local 2251
 Horaire variable
 Inscription : 418 559-6673

Manoir de l'Ornière (résidents uniquement)
5800, boulevard de l'Ornière
 Horaire variable
 Inscription : Caroline Turgeon au 418 872-5800, poste 557
recreologue@manoirdelormiere.com

Manoir Duberger (résidents uniquement)
 2600, rue Labrecque
 Horaire variable
 Inscription : 418 681-9663

L'Aventura - Condos locatifs à Québec (résidents uniquement)
1769, rue Careau, Duberger
 Horaire variable
 Inscription : evenementiel@productionscb.net

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2024