

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – PORTNEUF – HIVER 2018**

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 :

Mariane Martel-Thibault
Conseillère VIACTIVE pour le secteur de Portneuf
418 670-5606 ou 1 800-828-3344
mmt@fadoq-quebec.qc.ca

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

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 :

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 2018

SECTEUR SUD
Donnacona et les environs

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs municipaux Portneuf
500, rue Notre-Dame, Portneuf
Mardi 9 h à 10 h 30

Résidence La Portneuviennne
300, 2^e Ave, Portneuf
Lundi 10 h

Animation professionnelle

Résidence Château Bellevue
410, route 138, Donnacona
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, Saint-François, Portneuf
Cours suspendus temporairement

Résidence Ste-Marie
99, rue Notre-Dame, Donnacona
Jeudi 14 h à 15 h 30

PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

ÉquiLIBRE

Information non disponible

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

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Saint-Alban - Centre Fernand Marcotte
179, rue Principale
Lundi 13 h 30

Loisirs Saint-Casimir - Hôtel de Ville
220, de la Montagne
Lundi 9 h 30

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

Loisirs St-Marc-Des-Carières
1650, boul. Bona-Dussault
Mercredi 9 h 30 à 10 h 30

FADOQ Saint-Thuribe
375A, rue Principale
Lundi et jeudi 9 h 30

PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

ÉquiLIBRE

Information non disponible

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – PORTNEUF – HIVER 2018

SECTEUR EST
Pont-Rouge et les environs

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Neuville
745, rue Vauquelin
Mardi 10 h

Loisirs Saint-Basile
100, rang Sainte-Angélique
Mardi et vendredi de 9 h à 10 h

Habitation Papillon des Jardins
342, rue Hardy, Saint-Basile
Mercredi 14 h

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*)

Animation professionnelle

Villa Bon Chez Soi
191, rue Dupont, Pont-Rouge
Mardi et jeudi 13 h 30 à 14 h 30

Manoir des petites douceurs
16, avenue du Parc, Saint-Basile
Cours suspendus temporairement

PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

PIED

Salle des fêtes de Neuville
745, rue Vauquelin
Début de la session : 23 janvier 2018
Mardi 9 h à 10 h 30 et vendredi 9 h à 10 h

Pour inscription : 418 876-2280, poste 229

ÉquiLIBRE

Information non disponible

SECTEUR NORD
Saint-Raymond et les environs

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Rivière-à-Pierre
830, rue Principale
Jeudi 19 h

HLM de Saint-Raymond
400, place du Moulin
Cours suspendus temporairement

Loisirs Saint-Raymond
375, rue Saint-Joseph (centre multiculturel)
Mercredi 13 h 30 à 14 h 30

Résidence l'Estacade
225, rue Perrin, Saint-Raymond
Séances d'aquaforme : mardi et jeudi 13 h 30
Séances d'exercices : mercredi 10 h

PROGRAMMES DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES AÎNÉS

ÉquiLIBRE

Horaire non disponible