

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix
Automne 2022

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

Ou consulter la page Web de VIACTIVE sur le site de la FADOQ-RQCA:
<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/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

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 :

418 435-9458

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VACTIVE, PIED et ÉquILIBRE – Charlevoix
Automne 2022

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 9h à 10h

Animation professionnelle

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

PIED

Non disponible pour la session d'automne 2022

ÉquILIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix
Automne 2022

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
Lundi, mercredi et vendredi 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

Carrefour culturel Paul-Médéric
4, rue Ambroise Fafard, Baie-Saint-Paul
Session du 13 septembre au 2 décembre 2022
Mardi 8h30 à 9h30 et vendredi 8h30 à 10h00
Pascale Pelletier : 418 435-2540

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022