

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

418 873-4661, poste 8432

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

PORTNEUF SECTEUR SUD
Donnacona et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Portneuf (Carrefour municipal)
500, rue Notre-Dame, Portneuf
Mardi 9h à 10h
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
Mardi, mercredi, jeudi 10h45 à 11h30 (*Personnes à mobilité réduite*)
Inscription : 418 285-4623, poste 619

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 – Portneuf
Automne 2022

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
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

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 – Portneuf
Automne 2022

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 (Début 4 octobre 2022)
Inscription : Micheline Bernier au 418 876-0046

Loisirs Saint-Basile
100, rang Sainte-Angélique
Mardi et vendredi 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 621ou
loisirs.pr@chateaubellevue.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 – Portneuf
Automne 2022

PORTNEUF SECTEUR NORD
Saint-Raymond et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Anne Hébert

22, rue Louis-Jolliet

Jeudi et vendredi 10h

Inscription : Éric Gingras au 418 875-2758, poste 339

PIED

Loisirs St-Raymond

Local à déterminer

Session du 20 septembre au 8 décembre 2022

Mardi 10h00 à 11h00 et jeudi 13h00 à 14h30

Jimmy Martel : 418 337-2202, poste 115

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022