

Informations générales

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VIACTIVE

Cliantèle : 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 de Québec, veuillez contacter :

Mylène Dion, conseillère VIACTIVE

418 948-1722 ou 1 800-828-3344

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

OU

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

Cliantèle : 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

Cliantèle : 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

Services communautaires de langue anglaise Jeffery Hale: 418 684-5333, poste 1580

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

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
Jeudi et vendredi 10 h à 11h
Inscription : 418 875-2758, poste 339

Centre communautaire de Shannon
75, chemin Gosford
Lundi, mercredi et vendredi 9h à 10h

Habitation Château d'Eau
12675 Boulevard Valcartier
Horaire variable

Animation professionnelle

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

Château Bellevue Val-Bélair
960, rue des Ibis
Horaire variable
Inscription : 418 843-8787, poste 621

PIÉD

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 – Québec**

Automne 2022

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
4551, boulevard Sainte-Anne
Mardi et vendredi 10 h à 11 h
Inscription : Mario Larochelle, 418 666-2371

Résidence Square Saint-David 1
3475-3414, rue Albert-Chrétien
Lundi 19h au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

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

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

Animation professionnelle

Résidence Maison Beauport
2281, chemin de la Canardière
Lundi 10h à 10h30
Inscription : 418 780-3500

ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Municipalité de Saint-Ferréol-des-Neiges
3432, Avenue Royale
Mercredi 14h à 15h
Inscription : 418 823-2239, poste 5

Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement)
7141, avenue Royale, Château-Richer
Lundi au vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 824-4215, poste 1003

PIED

FADOQ Boischâlel
Salle du Domaine de la rivière
135, rue des Émeraudes, Boischatel
Session du 21 septembre au 9 décembre 2022
Mercredi 10h30 à 11h30 et vendredi 10h30 à 12h00
Nicole Hamel : 418 406-0677

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022

Automne 2022

QUÉBEC, SECTEUR CHARLESBOURG

Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Petit-Village
2900, boulevard du Loiret
Lundi 12h30
Inscription : 418 622-2370

Patro Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
Mardi 13 h 30 à 15 h
Inscription : Nadia Paradis au 418 626-0161, poste 217

AFAM Notre-Dame-des-Laurentides
55, rue Moïse Verrette
Mardi et mercredi 9h30 à 10h30

FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval
67, montée du Cervin
Mardi 10h
Inscription : Michel Després au 418 849-2089

Carrefour des proches aidants de Québec
Local des loisirs St-Rodrigue au 130, 50^e Rue Est
Mardi 9h à 10h
Inscription : Myriam Fleury-Bérubé au 418 623-9579

Loisirs Lac-Beauport
50, chemin du Village, Lac-Beauport (Québec) G3B 1R2
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, poste 1003

Commission scolaire des 1^{er} seigneuries – Maison des adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et Beauport)
480, 67^e rue Est
Horaire variable
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

PIED

FADOQ l'Escale (Groupe 1)
Chalet Guillaume Mathieu
720, avenue de Gironde, Charlesbourg
Session du 12 septembre au 30 novembre 2022
Lundi 13h00 à 14h00 et mercredi 13h00 à 14h30
Rollande Grégoire : 418 841-2992

FADOQ l'Escale (Groupe 2)
Chalet Guillaume Mathieu
720, avenue de Gironde, Charlesbourg
Session du 12 septembre au 30 novembre 2022
Lundi 14h00 à 15h00 et mercredi 14h30 à 16h00
Rollande Grégoire : 418 841-2992

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, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec
Automne 2022

QUÉBEC, SECTEUR LIMOILLOU – VANIER
Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

VIACTIVE

Animation bénévole

Coopérative d'habitation Saint-Fidèle
690, 13^e Rue
Mardi 10h
Inscription : Lisa Bellavance au 418 554-6848

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

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

Centre communautaire Jean-Guy Drolet
16 Royal-Roussillon
Mardi et jeudi 10h à 11h

Animation professionnelle

Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully
400, avenue Bélanger
Mercredi 10 h
Inscription : 418 688-8722, poste 3503

PIÉD

IRDPQ Handicapé Visuel (local E 101)
525, boulevard Wilfrid-Hamel
Session du 20 septembre au 8 décembre 2022
Mardi 13h00 à 14h30 et jeudi 13h00 à 14h00
Jean-Michel Bernier : 418 649-0333, poste 2

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, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec
Automne 2022

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE
Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

VIACTIVE

Animation bénévole

Habitations Vivre Chez Soi (Résidents uniquement)
80, rue Saint-Luc
Mardi ou mercredi matin
Inscription : Céline Héroux au 418 524 5005, poste 221

Animation professionnelle

Regroupement des personnes handicapées visuelles
503, rue du Prince Édouard, bureau 100
Mardi et jeudi matin
Inscription : 418 649-0333

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

PIÉD

Centre Durocher
680, rue Raoul-Jobin, Saint-Sauveur
Session du 13 septembre au 1er décembre 2022
Mardi 13h à 14h et jeudi 13h à 14h30
François Leblond : 418 956-0910, poste 109

Hôpital Jeffery Hale
Manoir McGreevy
1623, chemin Saint-Louis
Session du 12 septembre au 30 novembre 2022
Lundi 10h00 à 11h00 et mercredi 10h00 à 11h30
Claire Quenville : 418 527-2533

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Montcalm
265, boulevard René-Lévesque Ouest
Mardi et vendredi 9h30 à 10h30
Inscription : Monique Samson au 418 956-0910

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

Animation professionnelle

Seigneurie Salaberry
20, rue St-Jean
Horaire variable
Inscription : 418 648-1471, poste 2011 ou
loisirssalaberry@legroupemagistral.com

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

PIED

Loisirs Montcalm (salles 106-107)
265 Boulevard René-Lévesque O
Session du 13 septembre au 1er décembre 2022
Mardi 9h30 à 11h00 et jeudi 9h30 à 10h30
Nathalie Poulin : 418 523-6595, poste 202

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, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec
Automne 2022

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

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Bonne Entente – Centre des loisirs Saint-Benoît
909, boulevard Pie XII
 Lundi 10h 45 et mardi, jeudi 10h
 Inscription : Linda Marin au 418 658-3517

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

Fadoq St-Louis-de-France
Centre des loisirs St-Louis-de-France
1560, route de l'Église
 Mercredi 10h
 Inscription : Murielle Côté au 418 654-4271

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
3470, rue de la Pérade
 Mardi 10h

Animation professionnelle

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

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

Loisirs L'Ancienne-Lorette
(sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin)
1635, rue Notre Dame
 Jeudi 13h30 à 14h30

Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault, local 221
 Vendredi 10h30 à 11h30
 Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Centre communautaire Champigny
7519, boulevard Wilfrid-Hamel
 Lundi et jeudi 10h à 11h30
 Inscription : 418 641-6301, poste 4083 ou
loisirs.ste-foy@gmail.com

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

Résidence Le Jules-Verne
1250, avenue Jules-Verne
 Horaire variable
 Inscription : 418 864-7272

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

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

QUÉBEC, SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN - SUITE
CAP-ROUGE – L'AÉROPORT -- ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE

Centre multifonctionnel, secteur Est
4950, rue Lionel-Groulx
Lundi 14h à 15h
Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ)
4473 rue St-Félix, Québec
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

PIÉD

FADOQ Bonne Entente
Centre Claude-Allard (locaux RC-19 et RC 26)
3700, avenue d'Amour, Sainte-Foy
Session du 12 septembre au 5 décembre 2022
Férialé le 10 octobre 2022
Lundi 13h30 à 14h30 et mercredi 13h30 à 15h00
Linda Marin : 418 650-9040

Résidence Le Jules-Verne (Groupe 1)
1250, avenue Jules-Verne, Ancienne-Lorette
Session du 12 septembre au 30 novembre 2022
Lundi 9h30 à 10h30 et mercredi 8h30 à 10h00
Hélène Labrecque : 418 864-7272, poste 7038

Résidence Le Jules-Verne (Groupe 2)
1250, avenue Jules-Verne, Ancienne-Lorette
Session du 12 septembre au 30 novembre 2022
Lundi 10h30 à 11h30 et mercredi 10h00 à 11h30
Hélène Labrecque : 418 864-7272, poste 7038

Loisirs L'Ancienne-Lorette
Sous-sol de la bibliothèque
1635, rue Notre Dame, L'Ancienne-Lorette
Session du 12 septembre au 2 décembre 2022
Lundis 14h30 à 16h00 et vendredis 10h00 à 11h00
<https://lancienne-lorette.org/inscription-loisirs/session/#Programmation> ou 418 872-9811

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Lebourgneuf
1650, rue de la Morille
Lundi 9h30 à 10h30
Coût de 5\$

Espace communautaire Desjardins
5720, boulevard de l'Ormière
Mercredi 10h à 11h
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

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

PIÉD

Non disponible pour la session d'automne 2022

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2022