

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 ou Magalie Thériault, conseillères VIACTIVE 418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca mtheriault@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-2
--	--

PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂNÉES DE 65 ANS ET PLUS

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. Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web suivant https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED ou contactez : Mylène Dion, coordonnatrice régionale 418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca
--	---

ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂNÉES DE 65 ANS ET PLUS

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 : 418 651-3888
---	--

TABLE DE MATIÈRES

1	SECTEUR DE LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR	3
2	SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS	4
2.1	ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ	5
3	SECTEUR CHARLESBOURG	6
4	SECTEUR LIMOILLOU – VANIER	8
5	SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE	9
6	SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE	10
7	SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN	11
7.1	CAP-ROUGE – L'AÉROPORT - ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE	11
8	SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF	13

1

SECTEUR DE LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR

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

VIACTIVE

Animation bénévole		Animation professionnelle
Centre communautaire Anne Hébert 22, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier Jeudi 10h à 11h Inscription : 418 875-2758, poste 339	Logis Confort De La Haute Saint-Charles (résidents uniquement) 12015, rue de l'Hôpital	
Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent de Wendake 40, Chef Simon-Romain Horaire : Jeudi 9h30 Inscription : eliane.pelletier@wendake.ca	Chartwell Val-Bélair (résidents seulement) 960 Rue des Ibis Inscription : 418-843-8787 poste 624	
Habitation Château d'Eau 12675, boulevard Valcartier Mercredi 9h30 à 10h30	Résidence LE LORETTE - Groupe Patrimoine (résidents uniquement) 12111, rue de l'Hôpital Inscription : 418 843-6666, poste 12600 administration@lelorette.ca	
AREQ Chauveau 1620, avenue Lapierre, Québec Sous-sol de l'église St-Émile Lundi 13h30 à 14h30	Résidence Sainte-Geneviève (résidents seulement) 4855, rue Sainte-Geneviève	

PIED

COMPLET

Chartwell Val-Bélair résidence pour retraités

Session débute le 15 septembre

Lundi 8h30 à 9h30 et vendredi 15h à 16h30

Inscription : 418-843-8787 poste 627

Wendake

Salle Tortue

40 rue Chef Simon-Romain

Session du 15 septembre au 8 décembre

Lundi 10h à 11h et vendredi 13h15 à 14h45

Inscription : Florence.Bastien@wendake.ca

ÉquiLIBRE

Les groupes sont complets pour la session d'automne 2025.

2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS		
Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d’Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges		
VIACTIVE		
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
Centre communautaire Patro Le Pivot 3365, Chemin Royal Mercredi 9h30 Inscription : 418 666-2371 cbelanger@lepivot.org	Résidence Myriade 2375, avenue Robert Giffard (Résidents uniquement) Inscription : 418 666-0666, poste 2002 activites@gestionkyrielle.com	
Centre communautaire Mgr Marcoux 2025, Adjutor-Rivard Mardi 10h30 à 11h30 Inscription : 418 661-7766, poste 246	Résidence Maison Beauport 2281, chemin de la Canardière (résidents uniquement)	
FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval (Parc des Saphirs) 175, rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval Mercredi 9h30	Résidence Jardins d'Évangéline 2500, rue Camille-Lefebvre (Résidents uniquement) Inscription : 418 660 2323, poste 0 frederique.dostalerwalker@lokia.ca	
Centre de loisirs Ulric-Turcotte (Patro Le Pivot) 35, rue Vachon Lundi 9h30 Inscription : 418 666-2371 cbelanger@lepivot.org	Résidence Cogir (phase 1 et 2) 2321 et 2341, chemin de la Canardière, Beauport (résidents uniquement) Inscription : 418 661-4141, poste 224	
Villa Les Mésanges 32 Rue du Tricentenaire, L'Ange-Gardien (Boischatel) (Résidents uniquement) Inscription : info@villalesmesanges.ca	Centre signes d'Espoirs (Personnes atteintes de surdité, avec ou sans handicap associé) 265, Boulevard Henri-Bourassa Courriel : auberge@signesdespoir.org	
Club FADOQ Giffard (sous-sol) 3325 Rue Loyola, Beauport Mardi 9h30	Corporation d'Habitation de Giffard (résidents uniquement) (Résidence Château Vert) 2233 Avenue des Martyrs Courriel : residencechateauvert@gmail.com	
Office municipal d’habitation de Québec (OMHQ) 2355, boulevard Sainte-Anne (résidents uniquement)	Condo Square Saint-David 1 (résidents uniquement) 3475-3414, rue Albert-Chrétien Lundi 18h45 au 3475 et jeudi 10h30 au local 3414	
Le Florilège Beauport 2556, rue Lionel-Audet (résidents uniquement)	Condo Square Saint-David 2 (résidents uniquement) 3415, boulevard Albert-Chrétien	

2.1 ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ	
Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges (Sous-sol de la bibliothèque) 33 Rue de l'Église St-Ferréol-les-Neiges Mercredi 14h à 15h Inscription : 418 823-2239, poste 5 Club FADOQ Boischatel 135 rue des Émeraudes Lundi 9h30 à 10h30 et vendredi 10h30 à 11h30	Centre des loisirs Sainte-Anne-de-Beaupré 10 000 boulevard Sainte-Anne Lundi 9h Inscription : (418) 827-4112 loisirs@sainteannedebeaupre.com Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement) 7141, avenue Royale, Château-Richer
PIED	
COMPLET Centre communautaire Mgr Marcoux 2025, Adjutor-Rivard Session du 24 septembre au 12 décembre 2025 Mercredi 13h à 14h30 et vendredi 13h à 14h Inscription : 418 661-7766, poste 246 loisirs@centremgrmarcoux.com COMPLET Club FADOQ Giffard (sous-sol) 3325 Rue Loyola, Beauport Session du 15 septembre au 8 décembre 2025 Groupe 1 : Lundi 9h à 10h30 et jeudi 8h30 à 9h30 Groupe 2 : Lundi 10h30 à 12h et jeudi 9h30 à 10h30	Corporation d'Habitation de Giffard (Résidence Château Vert) 2233 Avenue des Martyrs Session du 15 septembre au 5 décembre 2025 Mercredi 13h30 à 15h et jeudi 13h30 à 14h30 Inscription : intervention@corporationhg.ca Pyer-Olivier Morency : 418-806-2219 Municipalité de Boischatel 45, rue Bédard Session du 16 septembre au 4 décembre 2025 Mardi 13h45 à 14h45 et jeudi 9h à 10h30 Inscription : 418 822-4500, poste 1040
ÉquiLIBRE	
Les groupes sont complets pour la session d'automne 2025.	

3 SECTEUR CHARLESBOURG		
Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham		
VIACTIVE		
Animation bénévole		Animation professionnelle
Club Notre-Dame-de-l'Espérance (Centre de loisirs du Petit-Village) 2900 avenue Monseigneur Gosselin Lundi 13h30	Résidence St-François 5900, 3e Avenue Est (résidents uniquement) loisir@residencestfrancois.com	
Patro Charlesbourg 7700, 3e Avenue Est Lundi 13h (à l'extérieur l'été) Mardi 9h30 ou 13h30 Mercredi 13h30 Inscription : 418 626-0161 https://patrocharlesbourg.net/	Club Les Aînés Actifs d'Orsainville 4205 Rue des Roses Jeudi 10h Inscription : 418 623 1816 Courriel : porte_etoile@hotmail.ca	
AFAM Notre-Dame-des-Laurentides 55, rue Moïse Verrette Mercredi 9h30 à 10h30	Association des personnes avec déficience de l'audition (APDA) 7755 1ere avenue Inscription : 855-675-4662 https://www.apda.ca/	
Carrefour des proches aidants de Québec 14070, boulevard Henri-Bourassa Mardi 9h30 à 10h30 Inscription : 418 623-9579 coordo.activites@cpaq.org	Centre De Jour Jean Paquin 9150, avenue Jean Paquin (pour usagers seulement)	
FADOQ Lac-Beauport 50, chemin du Village, Lac-Beauport Mercredi 9h30 Inscription : 418 849-7141, poste 283 ou www.lac-beauport.quebec	Regroupement des personnes handicapées visuelles (Centre Marchand) 2740, 2e avenue, Charlesbourg Lundi 10h Inscription : 418 649 0333 #3	
Centre d'Hébergement St-Jean-Eudes 6000 3e Avenue Ouest (résidents uniquement)	Association des retraités d'Hydro-Québec Montmorency (membres seulement) Loisirs St-Rodrigue 130 50e Rue E, Québec Jeudi 13h15	
Pavillon Cœur du Bourg 7500, avenue Thomas Baillargé (résidents uniquement) Inscription : 418 628-8968, poste 1811	Centre Signes d'Espoir 4155, 4e Ave Ouest (usagers seulement) Inscription : 418-624-4752, poste 202	

PIED
FADOQ St-Odile 2740, 2^e avenue, Charlesbourg Salle Marchand Session du 10 septembre au 28 novembre 2025 Mercredi 9h à 10h et vendredi 8h30 à 10h Inscription : Diane Morin : 418 624-9891 dianemorin69@videotron.ca
ÉquiLIBRE
Les groupes sont complets pour la session d’automne 2025.

4 SECTEUR LIMOILLOU – VANIER		
Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier		
VIACTIVE		
	<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
Jardins Vanier (résidents uniquement) Résidence pour retraités à Québec 370, avenue Rousseau (salle au sous-sol)	Centre d'hébergement d'Assise (résidents uniquement) 45 Rue Leclerc, Québec	
Résidence Limoilou (résidents uniquement) 730, 8e Avenue	Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully 400, avenue Bélanger (résidents uniquement) Inscription : 418 688-8722, poste 3503 su-loisirs@batisseurs.ca	
Institut de Réadaptation en Déficience physique de Québec (IRD PQ) surdicécité 525, boulevard Wilfrid-Hamel	Résidence Manoir Le Flandre (résidents uniquement) 125 Boulevard Benoît XV, Québec	
Loisirs Vanier 222, avenue Ducharme Inscription : 418-704-4006 info@loisirsvanier.org	Centre signes d'Espoirs (Personnes atteintes de surdité, avec ou sans handicap associé) 185 Bd des Cèdres Inscription : 418 624-4752 poste. 203	
Résidence l'Oasis de St-Odile (résidents uniquement) 2875, Avenue Duval (Vanier)	Centre communautaire Patro Roc-Amadour 2301, 1ere avenue https://www.patro.roc-amadour.qc.ca/	
Centre communautaire Jean-Guy Drolet 16 Royal-Roussillon Mardi et jeudi 10h à 11h Inscription : 418 529-2825, poste 105		
PIED		
COMPLET		
Centre communautaire Jean-Guy Drolet 16 Royal-Roussillon Session du 15 septembre au 8 décembre 2025 Lundi 13h30 à 14h30 et mercredi 13h30 à 15h Inscription : 418 529-2825, poste 105		
�quiLIBRE		
Les groupes sont complets pour la session d'automne 2025.		

5 SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE

Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

VIACTIVE

<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
Résidence Le Louisbourg (VIACTIVE aquatique) (résidents uniquement) 380, Grande Allée Ouest	Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ) (résidents uniquement) 485 boulevard Père-Lelièvre Mercredi 13h30	
Regroupement des personnes handicapées visuelles 400, boulevard Jean-Lesage, bureau 042 Inscription : 418 649-0333, poste 2 ou 4	Patro-Laval 145, rue Bigaouette Lundi 10h Inscription : 418 522-2005 ou rosa.soto@patrolaval.com	
Centre communautaire l'Amitié 59 Rue Notre-Dame-des-Anges Mardi : 11h (en mode virtuel) Inscription : http://www.centrecommunautairelamitie.com	Manoir Manrèse (résidents uniquement) 700, avenue Murray Inscription : 418 683-6438, poste 7228 loisirmanrese@cogir.net	

PIED

Non disponible pour la session d’automne 2025

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d’automne 2025

6 SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE		
Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement		
VIACTIVE		
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
Loisirs Montcalm 265, boulevard René-Lévesque Ouest Vendredi 9h30 à 10h30 Inscription : 418 523-6595, poste 201	Résidence La Champenoise 990, rue Gérard-Morisset (résidents uniquement) Inscription : 418 681-4637, poste 7	
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	CHSLD Domaine St-Dominique 1045, boulevard René Lévesque Ouest Inscription : 418 681-3561, poste 648	
OMHQ-HLM de l'Entente 1500, boulevard de l'Entente (résidents uniquement) Lundi au vendredi 10h Entraide du Faubourg 369, rue Saint-Jean Lundi 10h45 (en Zoom) Mercredi 10h15 (en présentiel) Inscription : 418 522 2179 animation@entraide-faubourg.org	Le Domaine Mahonia (résidents uniquement) 745 Av. du Père Pelletier	
Loisirs St-Sacrement 1605 Ch Ste-Foy, Québec Horaire : À venir en septembre 2025 Inscription : 418-681-7800, poste 2 clss@clss.qc.ca	Centre d'activités de jour Boivin (CIUSSSCN) 2120 rue Boivin (usagers uniquement)	
PIED		
Non disponible pour la session d'automne 2025		
ÉquiLIBRE		
Les groupes sont complets pour l'automne 2025		

7 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		
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
FADOQ Bonne Entente – Centre communautaire Pointe de Sainte-Foy 965, rue Valentin Lundi, mardi, mercredi et jeudi 10h	Habitation Vital (résidents uniquement) 3470, rue de la Pérade	
FADOQ St-Louis-de-France (Centre communautaire Noël-Brulart) 1229 Av. du Chanoine-Morel Mercredi 10h	OMHQ (résidents uniquement) 3075, rue De La Forest (Saint-Louis)	
OMHQ - Les Jardins Jean-Bosco (résidents uniquement) 2160 Chemin Sainte-Foy	Maison du Bon Pasteur (résidents uniquement) 2609, rue des Forges Inscription : Guylaine Légaré au 418 650-1445, poste 259	
FADOQ St-Mathieu-Apôtre 1000 Rue de Bar le Duc Mardi et jeudi 10 h à 11h	Résidence Ékla 1200 Rue Sauvé, Québec (résidents uniquement) Inscription : csl@residenceekla.com	
Service d'accueil et d'adaptation aux immigrants SAAI 2520, chemin Ste-Foy, bureau 100 Inscription : Léa-Claude Dussault :418 523-2058 #105 lc.dussault@saaiquebec.org	La Roseraie Cogir (résidents uniquement) 825, rue Arthur-Rousseau Inscription : 418 651-4807, poste 3	
Résidence AVIVA (résidents uniquement) 3235, De Galais Inscription : 418 653-6885, poste 567 animation@avivaresidence.com	Résidence Jazz Ste-Foy (résidents uniquement) 777, rue Belmont Québec Inscription : 418 650-5553, poste 7	
7.1 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	AREQ des Deux-Rives 2215, rue Marie-Victorin Jeudi 9h30 à 10h30	
Pavillon des Mille Fleurs (résidents uniquement) 1419, rue Père-Chaumonot	Centre multifonctionnel, secteur Est 4950, rue Lionel-Groulx Mardi 13h30 à 14h30 Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804	

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

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

PIED

COMPLET
FADOQ St-Louis-de-France
Centre communautaire Noël-Brulart
1229, avenue Chanoine-Morel
Session du 16 septembre au 27 novembre 2025
Mardi 15h à 16h et jeudi 13h à 14h30

ÉquiLIBRE

Les groupes sont complets pour la session d’automne 2025.

8 SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF		
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules		
VIACTIVE		
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
Loisirs Lebourgneuf 1650, rue de la Morille Lundi 9h15 à 10h15 <u>Coût de 5\$</u> Espace communautaire Desjardins – Groupe 1 5720, boulevard de l'Ormière Mercredi 9h à 10h Inscription : 418 641-6201, poste 3281 Espace communautaire Desjardins – Groupe 2 Centre communautaire Duberger 2341, rue de la Rivière-Du-Berger Mardi 9h15 à 10h15 Mardi 13h à 14h Mercredi 10h30 à 11h30 Inscription : 418 641-6201, poste 3281 FADOQ Les Saules 2341, rue de la Rivière du-Berger Mardi 13h à 14h Habitations St-André (résidents uniquement) 10 580 rue St-Bruno Québec (Neufchâtel Est) Jeudi 10h15 L'Aventura - Condos locatifs à Québec, 1769 Rue Careau, Duberger (résidents uniquement)		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 Résidence Jazz 1050 boul. Lebourgneuf (résidents seulement) Inscription : 418 204 8853, poste 7 jlb-loisirs@residence-jazz.com Manoir de l'Ormière (résidents uniquement) 5800, boulevard de l'Ormière Inscription : 418 872-5800, poste 557 recreologue@manoirdelormiere.com Manoir Duberger (résidents uniquement) 2600 Rue Labrecque https://www.manoirsbellevie.com/manoir_duberger/loisirs-activites-residence-aines-quebec/
PIED		
Loisirs Duberger-Les-Saules / Centre communautaire Duberger 2341, rue Rivière du Berger Session du 23 septembre au 15 décembre 2025 Mardi 10h30 à 11h30 et vendredi 10h30 à 12h00 Inscription : Alexandra Mansion au (367) 382-3837		

ÉquiLIBRE	
RPA Jules-Vernes Session du 23 septembre au 12 décembre 2025 Mardi et jeudi 10h00 à 11h00 Guichet d'accès : 418 651-3888	Groupe en externe Christ-Roi Session du 23 septembre au 12 décembre 2025 Mardi et jeudi 9h00 à 10h00 – Groupe 1 Mardi et jeudi 10h00 à 11h00 – Groupe 2 Guichet d'accès : 418 651-3888