

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://ciusscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE>

Mylène Dion, conseillère VIACTIVE

418 948-1722

mdion@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 AÎNÉES 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://ciusscn.ca/fadoq-rqca/PIED> ou contactez :

Mylène Dion, coordonnatrice régionale

418 948-1722

mdion@fadoq-quebec.qc.ca**MARCHE VERS LE FUTUR PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 55 ANS ET PLUS****Clientèle : 55 ans et plus, à risques minimes de chute**

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Diminuer les facteurs de risque de chutes
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre

1 intervenant/ 10-12 participants.**Programme de 12 semaines (Automne, hiver)**

Pour vous inscrire, 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 MARCHE vers le futur, consultez la vidéo promotionnelle <https://www.youtube.com/watch?v=uuyuz8SriUU> ou contactez :

Mylène Dion, coordonnatrice régionale

418 948-1722

mdion@fadoq-quebec.qc.ca**ÉQUILIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES 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 intégré et harmonisé aux soins et services (AIH) du CIUSSS de la Capitale-Nationale : 418 651-3888

Les groupes ÉquiLIBRE sont formés à partir des demandes reçues à l'AIH. **Les horaires et les lieux sont transmis aux personnes admises au programme et n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.**

CHARLEVOIX SECTEUR EST

La Malbaie et les environs

VIACTIVE

	<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
FADOQ Notre-Dame-des-Monts 17, rue Principale Mercredi 9h	FADOQ Club Bonne Entente de Saint-Irénée 475, rue Principale Mercredi 9h30 à 10h30	Résidences des Bâtisseurs La Malbaie 555, rue Saint-Étienne (résidents uniquement) Horaire variable Inscription : 581 850-2001, poste 8120 ou lma-loisirs@batisseurs.ca

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2026

MARCHE VERS LE FUTUR

Non disponible pour la session d'hiver 2026

ÉquiLIBRE

Inscription : 418 651-3888

CHARLEVOIX SECTEUR OUEST

Baie-Saint-Paul et les environs

VIACTIVE

	<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
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 Mercredi 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
FADOQ Petite-Rivière-Saint-François (Salle municipale) Vendredi 10h à 11h		Centre d'activités de jour de St-Placide 286, rang St-Placide sud, Baie-St-Paul Maison des aînés et alternative de Saint-Hilarion 6, rue des Champs, St-Hilarion

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2026

MARCHE VERS LE FUTUR

Municipalité de Petite-Rivière-Saint-François - Loisirs (salle à déterminer) Début : Printemps 2026 Horaire à venir	Municipalité Des Éboulements - Loisirs (salle à déterminer) Début : Printemps 2026 Horaire à venir
---	--

ÉquiLIBRE

Inscription : 418 651-3888