

VIACTIVE PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 50 ans et plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Intérêt pour la pratique d'activité physique</li><li>○ Être en mesure de suivre une activité de groupe</li><li>○ Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices</li><li>○ Activités ponctuelles sur le territoire</li></ul> <p><b>Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles.</b> <b>Programme offert en continu</b></p>	<p>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 : <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE</a></p> <p>Mylène Dion ou Anne-Marie Pageau, conseillères VIACTIVE 418 948-1722 <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a> <a href="mailto:ampageau@fadoq-quebec.qc.ca">ampageau@fadoq-quebec.qc.ca</a></p> <p>Vous pouvez aussi consulter la Zone VIACTIVE qui propose de nombreuses ressources et capsules : <a href="https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2">https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2</a></p>
PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p><b>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)</b> <b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Peur de chuter</li><li>○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre</li><li>○ Historique de chute accidentelle</li></ul> <p><b>1 intervenant/ 15 participants.</b> <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></p>	<p>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.</p> <p>Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web suivant <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED</a> ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale 418 948-1722 <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p>
ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Troubles de la marche ou de l'équilibre</li><li>○ Historique de chute(s)</li><li>○ Déplacements avec un accessoire de marche</li></ul> <p><b>1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre).</b> <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></p>	<p>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</p> <p>Les groupes ÉquiLIBRE sont formés à partir des demandes reçues à l'AIH. <b>Les horaires et les lieux sont transmis aux personnes admises au programme et n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.</b></p>
MARCHE VERS LE FUTUR PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES DE 55 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 55 ans et plus, à risques minimes de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Intérêt pour la pratique d'activité physique</li><li>○ Diminuer les facteurs de risque de chutes</li><li>○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre</li></ul> <p><b>1 intervenant/ 10-12 participants.</b> <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></p>	<p>Pour vous inscrire, veuillez contacter directement le milieu qui offre le programme. Les coordonnées de la personne responsable sont indiquées dans le tableau.</p> <p>Pour plus d'information concernant MARCHE vers le futur, consultez la vidéo promotionnelle <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uiyuz8SriUU">https://www.youtube.com/watch?v=uiyuz8SriUU</a> ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale 418 948-1722, <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p>

PORTNEUF SECTEUR SUD Donnacona et les environs	
VIACTIVE	
<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
<p>Loisirs Portneuf (Carrefour municipal) 500, rue Notre-Dame, Portneuf Mardi 9h30 à 10h30 Inscription : Julien Pertin au 418 286-3844, poste 30</p> <p>Résidence Les fées du mieux-être 18 rue Martel, Cap-Santé Mercredi 9h45</p> <p>Résidence O’Sommet Donnacona 410, route 138 (résidents uniquement) Lundi au vendredi 10h (personnes à mobilité réduite) Inscription : 418 285-4623, poste 621 <a href="mailto:loisirs@osommetdonnacona.com">loisirs@osommetdonnacona.com</a></p>	
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	

PORTNEUF SECTEUR OUEST Saint-Marc-des-Carières et les environs		
VIACTIVE		
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
<p>FADOQ Saint-Thuribe Salle municipale l'Orée des bois 375A, rue Principale, Saint-Thuribe Lundi et jeudi 9h30</p> <p>FADOQ La Gaiété de St-Alban 179, rue Principale, Saint-Alban Lundi 13h30 à 15h</p> <p>Loisirs Saint-Marc-Des-Carières 1770, boulevard Bona-Dussault Mercredi, groupe 1 : 9h30 et groupe 2 : 10h30</p> <p>FADOQ Saint-Ubalde 410 Rue de l'Aréna, salle polyvalente Dolbec Lundi et mercredi 10h Inscription : 418-277-2124, poste 101 (Loisirs de la municipalité) <a href="mailto:info@saintubalde.com">info@saintubalde.com</a></p>		<p>CHSLD St-Marc (CIUSSSCN) 444, Beauchamps (usagers seulement)</p>
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		

PORTNEUF SECTEUR EST Pont-Rouge et les environs	
VIACTIVE	
<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
<p>FADOQ l’Oasis de Neuville – Salle des fêtes 745, rue Vauquelin Mardi 10h à 11h15</p> <p>Loisirs Saint-Basile 100, rang Sainte-Angélique Mercredi 9h à 10h Inscription : 418 329-2204, poste 923</p> <p>Résidence Château Bellevue 9, rue St-Christophe, Pont-Rouge Inscription : 418 873-4545 poste 621 ou <a href="mailto:loisirs.pr@chateaubellevue.ca">loisirs.pr@chateaubellevue.ca</a></p>	
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	

PORTNEUF SECTEUR NORD Saint-Raymond et les environs	
VIACTIVE	
<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
<p>Résidence L'Estacade 225, rue Perrin, St-Raymond Inscription : 418 337-1555, poste 1</p> <p>Loisirs St-Raymond 375, rue Saint-Joseph Lundi et jeudi 10h Inscription : 418 337-2202, poste 3</p>	
PIED	
Non disponible pour la session d’hiver 2026	
MARCHE VERS LE FUTUR	
<p>Municipalité de Rivière-à-Pierre 110, rue des Loisirs Vendredi 10-h15 à 11h30 Inscription : 418-323-2112, poste 27 <b>COMPLET</b></p>	
ÉquiLIBRE	
Inscription : 418 651-3888	