

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 Anne-Marie Pageau, conseillères VIACTIVE
418 948-1722

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

ampageau@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://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 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.**

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

PORTNEUF SECTEUR SUD

Donnacona et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Portneuf (Carrefour municipal)
500, rue Notre-Dame, Portneuf
Mardi 9h30 à 10h30
Inscription : Julien Pertin au 418 286-3844, poste 30

Résidence Les fées du mieux-être
18 rue Martel, Cap-Santé
Mercredi 9h45

Résidence O'Sommet Donnacona
410, route 138
(résidents uniquement)
Lundi au vendredi 10h (personnes à mobilité réduite)
Inscription : 418 285-4623, poste 621
loisirs@osommetdonnacona.com

Animation professionnelle

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

PORNEUF SECTEUR OUEST Saint-Marc-des-Carrières et les environs		
VIACTIVE		
<i><u>Animation bénévole</u></i>		<i><u>Animation professionnelle</u></i>
FADOQ Saint-Thuribe Salle municipale l'Orée des bois 375A, rue Principale, Saint-Thuribe Lundi et jeudi 9h30		Loisirs St-Casimir 220 de la Montagne, St-Casimir Vendredi 9h30
FADOQ La Gaiété de St-Alban 179, rue Principale, Saint-Alban Lundi 13h30 à 15h		CHSLD St-Marc (CIUSSCN) 444, Beauchamps (usagers seulement)
Loisirs Saint-Marc-Des-Carrières 1770, boulevard Bona-Dussault Mercredi, groupe 1 : 9h30 et groupe 2 : 10h30		
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) info@saintubalde.com		
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		

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

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