

VIACTIVE PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	
<p>Clientèle : 50 ans et plus</p> <ul style="list-style-type: none">○ 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 <p>Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles. Programme offert en continu</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 : https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE</p> <p>Mylène Dion ou Anne-Marie Pageau, conseillères VIACTIVE 418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca ampageau@fadoq-quebec.qc.ca</p> <p>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</p>
PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</p> <ul style="list-style-type: none">○ Peur de chuter○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre○ Historique de chute accidentelle <p>1 intervenant/ 15 participants. Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</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 https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale 418 948-1722 mdion@fadoq-quebec.qc.ca</p>
ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</p> <ul style="list-style-type: none">○ Troubles de la marche ou de l'équilibre○ Historique de chute(s)○ Déplacements avec un accessoire de marche <p>1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre). Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</p>	<p>Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès : 418 651-3888</p>

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	12
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
<div>Centre communautaire Anne Hébert</div> <div>22, rue Louis-Jolliet, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier</div> <div>Jeudi 10h à 11h</div> <div>Inscription : 418 875-2758, poste 339</div>	<div>Logis Confort De La Haute Saint-Charles</div> <div>(résidents uniquement)</div> <div>12015, rue de l'Hôpital</div>	
<div>Centre de santé Marie-Paule-Sioui-Vincent de Wendake</div> <div>40, Chef Simon-Romain</div> <div>Horaire : Jeudi 9h30</div> <div>Inscription : eliane.pelletier@wendake.ca</div>	<div>Chartwell Val-Bélair (résidents seulement)</div> <div>960 Rue des Ibis</div> <div>Inscription : 418-843-8787 poste 624</div>	
<div>Habitation Château d'Eau</div> <div>12675, boulevard Valcartier</div> <div>Mercredi 9h30 à 10h30</div>	<div>Résidence LE LORETTE - Groupe Patrimoine</div> <div>(résidents uniquement)</div> <div>12111, rue de l'Hôpital</div> <div>Inscription : 418 843-6666, poste 12600</div> <div>administration@lelorette.ca</div>	
<div>AREQ Chauveau</div> <div>1620, avenue Lapierre, Québec</div> <div>Sous-sol de l'église St-Émile</div> <div>Lundi 13h30 à 14h30</div>	<div>Résidence Sainte-Geneviève (résidents seulement)</div> <div>4855, rue Sainte-Geneviève</div>	

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2026.

ÉquiLIBRE

Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.

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

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	Centre des loisirs Sainte-Anne-de-Beaupré 10 000 boulevard Sainte-Anne Lundi 9h Inscription : (418) 827-4112 loisirs@sainteannedebeaupre.com	
Club FADOQ Boischatel 135 rue des Émeraudes Lundi 9h30 à 10h30 et vendredi 10h30 à 11h30	Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement) 7141, avenue Royale, Château-Richer	
PIED		
Municipalité St-Laurent de l'Île d'Orléans (salle communautaire) 6822 Chemin Royal Lundi 9h30 à 11h et mercredi 11h à 12h Inscription : Sylvain Delisle, 418-828-2322, poste 2	Ville de Château-Richer 8006, avenue Royale Château-Richer Mardi 13h à 14h et jeudi 13h à 14h30 COMPLET	Centre communautaire des Chutes - Le Pivot (salle 2 et gymnase) 4551 blvd St-Anne lundi 14h à 15h30 et mercredi 14h30 à 15h30 COMPLET
ÉquiLIBRE		
Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.		

3 SECTEUR CHARLESBOURG

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

VIACTIVE

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

PIED	
<div>Patro Charlesbourg</div> <div>7700, 3^e Avenue Est</div> <div>(Salle 202)</div> <div>Groupe 1 : lundi 9h à 10h30 et jeudi 9h à 10h</div> <div>Groupe 2 : lundi 10h30 à 12h et jeudi 10h à 11h</div> <div>COMPLET</div>	<div>FADOQ L'Escale</div> <div>720, rue de la Gironde</div> <div>Lundi 10h à 11h00 et vendredi 10h à 11h30</div> <div>COMPLET</div>
ÉquiLIBRE	
Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.	

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 (IRDPQ) 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

Non disponible pour la session d'hiver 2026.

  quiLIBRE

Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.

5 SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE

Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

VIACTIVE

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

Commenté [JH1]: Professionnelle = seulement la 3^e colonne

PIED

Service Amical Basse-ville
570 rue St-François Est
Mercredi 9h00-10h et vendredi 9h00-10h30
Inscription : Caroline Sense 418-529-9029

ÉquiLIBRE

Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.

6 SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE		
Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement		
VIACTIVE		
Animation bénévole		Animation professionnelle
<p>Loisirs Montcalm 265, boulevard. René-Lévesque Ouest Vendredi 9h30 à 10h30 Inscription : 418 523-6595, poste 201</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Loisirs St-Sacrement 1360 Boulevard de L'Entente Horaire : À venir en septembre 2025 Inscription : 418-681-7800, poste 2 clss@clss.qc.ca</p>	<p>Résidence La Champenoise 990, rue Gérard-Morisset (résidents uniquement) Inscription : 418 681-4637, poste 7</p> <p>CHSLD Domaine St-Dominique 1045, boulevard René Lévesque Ouest Inscription : 418 681-3561, poste 648</p> <p>Le Domaine Mahonia (résidents uniquement) 745 av. du Père Pelletier</p> <p>Centre d'activités de jour Boivin (CIUSSSCN) 2120 rue Boivin (usagers uniquement)</p>	
PIED		
<p>Centre des loisirs St-Sacrement (salle de yoga) 1360 Boulevard de L'Entente Lundi 10h à 11h et mercredi 10h à 11h30 COMPLET</p>	<p>RPA Les Jardins St-Sacrement 1300, rue Garnier, Québec. Mardi 10h à 11h et jeudii 10h à 11h30 COMPLET</p>	
ÉquiLIBRE		
Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.		

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		
Animation bénévole		Animation professionnelle
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@saiquebec.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	
PIED		
FADOQ Bonne Entente – Centre communautaire Pointe de Sainte-Foy 965, rue Valentin Groupe 1 : Lundi 13h30 à 14h30 et mercredi 13h30 à 15h Groupe 2 : Lundi 14h30 à 16h et mercredi 15h à 16h COMPLET	FADOQ St-Mathieu-Apôtre Salle du sous-sol : SS 103 1000 Rue de Bar le Duc Mercredi 9h à 10h et vendredi 15h à 16h30 COMPLET	

7.1 CAP-ROUGE – L’AEROPORT - ST-AUGUSTIN – L’ANCIENNE-LORETTE	
VIACTIVE	
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	
FADOQ Cap Rouge 4473, Rue St-Félix, local 114. Mardi 15h à 16h et jeudi 11h30 à 13h Inscription : France Savard 581-307-2251	
ÉquiLIBRE	
Les groupes sont complets pour la session d’hiver 2026.	

8 SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF		
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules		
VIACTIVE		
<u>Animation bénévole</u>		<u>Animation professionnelle</u>
<p>Loisirs Lebourgneuf 1650, rue de la Morille Lundi 9h15 à 10h15 <u>Coût de 5\$</u></p> <p>Espace communautaire Desjardins – Groupe 1 5720, boulevard de l'Ormière Mercredi 9h à 10h Inscription : 418 641-6201, poste 3281</p> <p>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</p> <p>FADOQ Les Saules 2341, rue de la Rivière du-Berger Mardi 13h à 14h</p> <p>Habitations St-André (résidents uniquement) 10 580 rue St-Bruno Québec (Neufchâtel Est) Jeudi 10h15</p> <p>L'Aventura - Condos locatifs à Québec, 1769 Rue Careau, Duberger (résidents uniquement)</p>		<p>Loisirs Duberger Les Saules Centre communautaire Elzéar Turcotte 2455, boulevard Central Mardi et mercredi 9h à 10h Inscription : 418 641-6201, poste 3281</p> <p>Résidence les jardins Lebourgneuf (résidents uniquement) 780, boulevard Lebourgneuf Tous les matins de 10h30 à 11h</p> <p>Résidence Jazz 1050 boul. Lebourgneuf (résidents seulement) Inscription : 418 204 8853, poste 7 jlb-loisirs@residence-jazz.com</p> <p>Manoir de l'Ormière (résidents uniquement) 5800, boulevard de l'Ormière Inscription : 418 872-5800, poste 557 recreologue@manoirdelormiere.com</p> <p>Manoir Duberger (résidents uniquement) 2600 Rue Labrecque https://www.manoirsbellevie.com/manoir_duberger/loisirs-activites-residence-aines-quebec/</p>
PIED		
Non disponible pour la session d'hiver 2026.		
ÉquiLIBRE		
Inscription : 418 651-3888		

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – **Québec**
Dernière mise à jour VIACTIVE 09-09-2025, PIED et ÉquiLIBRE 06-01-2026. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2026