

VIACTIVE PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	
Clientèle : 50 ans et plus <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 Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles. Programme offert en continu	<p>Pour rejoindre un groupe VIACTIVE contactez directement le milieu qui offre les activités.</p> <p>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</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 AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute <ul style="list-style-type: none">○ Peur de chuter○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre○ Historique de chute accidentelle 1 intervenant/ 15 participants. Programme de 12 semaines (Automne, hiver)	<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://ciusscn.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 AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute <ul style="list-style-type: none">○ 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)	<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 LIMOILOU – 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-Bélar, Saint-Émile, Neufchâtel-Ouest, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Shannon, Wendake, Valcartier

VIACTIVE

	<u>Animation bénévole</u>	<u>Animation professionnelle</u>
Centre communautaire Anne Hébert 22, rue Louis-Joliet, 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-Siou-Vincent de Wendake 40, Chef Simon-Romain Horaire : Jeudi 9h30 Inscription : eliane.pelletier@wendake.ca	Chartwell Val-Bélar (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

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>
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

<p>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</p> <p>Club FADOQ Boischatel 135 rue des Émeraudes Lundi 9h30 à 10h30 et vendredi 10h30 à 11h30</p>	<p>Centre des loisirs Sainte-Anne-de-Beaupré 10 000 boulevard Sainte-Anne Lundi 9h Inscription : (418) 827-4112 loisirs@sainteannedebeaupre.com</p> <p>Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement) 7141, avenue Royale, Château-Richer</p>	
<h2>PIED</h2>		
<p>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</p>	<p>Ville de Château-Richer 8006, avenue Royale Château-Richer Mardi 13h à 14h et jeudi 13h à 14h30 COMPLET</p>	<p>Centre communautaire des Chutes - Le Pivot (salle 2 et gymnase) 4551 blvd St-Anne lundi 14h à 15h30 et mercredi 14h30 à 15h30 COMPLET</p>
<h2>ÉquiLIBRE</h2>		
<p>Les groupes sont complets pour la session d'hiver 2026.</p>		

3 SECTEUR CHARLESBOURG

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

VIACTIVE

	<i>Animation bénévole</i>	<i>Animation professionnelle</i>
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@residencesfrancois.com	
Patro Charlesbourg 7700, 3 ^e Avenue Est Lundi 13h (à l'extérieur l'été) Mardi 9h30 ou 13h30 Mercredi 13h30 Inscription : 418 626-0161 https://patrocharlesbourg.net/	Club Les Ainés 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 1 ^{re} 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, 2 ^e avenue, Charlesbourg Lundi 10h Inscription : 418 649 0333 #3	
Centre d'Hébergement St-Jean-Eudes 6000 3 ^e Avenue Ouest (résidents uniquement)	Association des retraités d'Hydro-Québec Montmorency (membres seulement) Loisirs St-Rodrigue 130 50 ^e Rue E, Québec Jeudi 13h15	
Pavillon Cœur du Bourg 7500, avenue Thomas Baillarge (résidents uniquement) Inscription : 418 628-8968, poste 1811	Centre Signes d'Espoir 4155, 4 ^e Ave Ouest (usagers seulement) Inscription : 418-624-4752, poste 202	

PIED

Patro Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
(Salle 202)
Groupe 1 : lundi 9h à 10h30 et jeudi 9h à 10h
Groupe 2 : lundi 10h30 à 12h et jeudi 10h à 11h

COMPLET

FADOQ L'Escale
720, rue de la Gironde
Lundi 10h à 11h00 et vendredi 10h à 11h30

COMPLET

ÉquiLIBRE

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

4 SECTEUR LIMOILOU – VANIER

Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

VIACTIVE

Animation bénévole

Jardins Vanier (résidents uniquement)
Résidence pour retraités à Québec
370, avenue Rousseau (salle au sous-sol)

Résidence Limoilou (résidents uniquement)
730, 8e Avenue

Institut de Réadaptation en Déficience physique de Québec (IRDPQ) surdicécité
525, boulevard Wilfrid-Hamel

Loisirs Vanier
222, avenue Ducharme
Inscription : 418-704-4006
info@loisirsvanier.org

Résidence l'Oasis de St-Odile (résidents uniquement)
2875, Avenue Duval (Vanier)

Centre communautaire Jean-Guy Drolet
16 Royal-Roussillon
Mardi et jeudi 10h à 11h
Inscription : 418 529-2825, poste 105

Animation professionnelle

Centre d'hébergement d'Assise
(résidents uniquement)
45 Rue Leclerc, Québec

Résidence des Bâtisseurs - Manoir Sully
400, avenue Bélanger (résidents uniquement)
Inscription : 418 688-8722, poste 3503
su-loisirs@batisseurs.ca

Résidence Manoir Le Flandre (résidents uniquement)
125 Boulevard Benoît XV, Québec

Centre signes d'Espoirs
(Personnes atteintes de surdité, avec ou sans handicap associé)
185 Bd des Cèdres
Inscription : 418 624-4752 poste. 203

Centre communautaire Patro Roc-Amadour
2301, 1ere avenue
<https://www.patro.roc-amadour.qc.ca/>

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2026.

ÉquiLIBRE

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

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 Patro-Laval 145, rue Bigouette Lundi 10h Inscription : 418 522-2005 ou rosa.soto@patrolaval.com		
Regroupement des personnes handicapées visuelles 400, boulevard Jean-Lesage, bureau 042 Inscription : 418 649-0333, poste 2 ou 4			
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		

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

	<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 1360 Boulevard de L'Entente Horaire : À venir en septembre 2025 Inscription : 418-681-7800, poste 2 clss@clss.qc.ca	Centre d'activités de jour Boivin (CIUSSCN) 2120 rue Boivin (usagers uniquement)	

PIED

Centre des loisirs St-Sacrement (salle de yoga) 1360 Boulevard de L'Entente Lundi 10h à 11h et mercredi 10h à 11h30 COMPLET	RPA Les Jardins St-Sacrement 1300, rue Garnier, Québec. Mardi 10h à 11h et jeudi 10h à 11h30 COMPLET
---	--

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

	<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@saaiguebec.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

Pavillon des Mille Fleurs (résidents uniquement)
1419, rue Père-Chaumonot

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

AREQ des Deux-Rives
2215, rue Marie-Victorin
Jeudi 9h30 à 10h30

Centre multifonctionnel, secteur Est
4950, rue Lionel-Groulx
Mardi 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 – LEOBURGNEUF

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 Coût de 5\$	Loisirs Duberger Les Saules Centre communautaire Elzéar Turcotte 2455, boulevard Central Mardi et mercredi 9h à 10h Inscription : 418 641-6201, poste 3281	
Espace communautaire Desjardins – Groupe 1 5720, boulevard de l'Ornière 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	
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	Résidence Jazz 1050 boul. Lebourgneuf (résidents seulement) Inscription : 418 204 8853, poste 7 jlb-loisirs@residence-jazz.com	
FADOQ Les Saules 2341, rue de la Rivière du-Berger Mardi 13h à 14h	Manoir de l'Ornière (résidents uniquement) 5800, boulevard de l'Ornière Inscription : 418 872-5800, poste 557 recreologue@manoirdelormiere.com	
Habitations St-André (résidents uniquement) 10 580 rue St-Bruno Québec (Neufchâtel Est) Jeudi 10h15	Manoir Duberger (résidents uniquement) 2600 Rue Labrecque https://www.manoirsbellevie.com/manoir_duberger/loisirs-activites-residence-aines-quebec/	
L'Aventura - Condos locatifs à Québec, 1769 Rue Careau, Duberger (résidents uniquement)		

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