

# Tableau de programmation des activités du programme VIACTIVE de la région de la Capitale-Nationale Portneuf Hiver-printemps 2022

## Informations générales

### PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

## VIACTIVE

**Clientèle : 55 ans et plus**

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- 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 de l'information concernant le programme VIACTIVE et les milieux actifs dans Portneuf, veuillez contacter:

Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE  
418 650-5050 poste 262  
[tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca)

Ou consulter la page Web de VIACTIVE sur le site de la FADOQ-RQCA:  
<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/viactive>

# Tableau de programmation des activités du programme VACTIVE de la région de la Capitale-Nationale Portneuf Hiver-printemps 2022

## PORTNEUF SECTEUR SUD Donnacona et les environs

**VACTIVE**

### Animation bénévole

**Loisirs Portneuf (Carrefour municipal)**  
500, rue Notre-Dame  
Mardi 9h à 10h  
Inscription : Hélène Poulin au 418 286-3844

### Animation professionnelle

**Résidence O'Sommet Donnacona**  
410, route 138  
Lundi au vendredi 10h  
Mardi, mercredi, jeudi 10h45 à 11h30 (*Personnes à mobilité réduite*)  
Inscription : Alexandra Leblond au 418 285-4623, poste 619

## PORTNEUF SECTEUR OUEST Saint-Marc-des-Carières et les environs

**VACTIVE**

### Animation bénévole

**FADOQ Saint-Thuribe**  
Salle municipale l'Orée des bois  
375A, rue Principale  
Lundi et jeudi 9h30

**FADOQ Saint-Ubalde**  
429, rue Saint-Paul, salle paroissiale  
Mercredi 10h

**Loisirs Saint-Marc-Des-Carières**  
1770, boulevard Bona-Dussault  
Mercredi, Groupe 1 9h à 9h45 et groupe 2 10h15 à 11h

**Tableau de programmation des activités du programme VACTIVE de la région de la Capitale-Nationale  
Portneuf  
Hiver-printemps 2022**

**PORTNEUF SECTEUR EST  
Pont-Rouge et les environs**

**VACTIVE**

**Animation bénévole**

**FADOQ l'Oasis de Neuville – Salle des fêtes**  
745, rue Vauquelin  
Mardi 10h à 11h15  
Inscription : Micheline Bernier au 418 876-0046

**Loisirs Saint-Basile**  
100, rang Sainte-Angélique  
Mardi et vendredi 9h à 10h  
Inscription : Hélène Mc Hugh au 418 329-2204, poste 923

**Animation professionnelle**

**Résidence Château Bellevue**  
9, rue St-Christophe, Pont-Rouge  
Tous les jours 10h00 et 10h45  
Inscription : Cindy Legros au 418-873-4545, poste 621 ou  
[loisirs.pr@chateaubellevue.ca](mailto:loisirs.pr@chateaubellevue.ca)

**PORTNEUF SECTEUR NORD  
Saint-Raymond et les environs**

**VACTIVE**

**Animation bénévole**

**Centre communautaire Anne Hébert**  
22, rue Louis-Jolliet  
Jeudi et vendredi 10h  
Inscription : Éric Gingras au 418 875-2758, poste 339