

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

Informations générales

PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES AÎNÉS

VACTIVE

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 VACTIVE et les milieux actifs de Québec, veuillez contacter :

Mylène Dion, conseillère VACTIVE

418 948-1722 ou 1 800-828-3344

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

OU

Trécy Patoine, conseillère VACTIVE

418 650-5050 poste 262

tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca

Ou consulter la page Web de VACTIVE 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 VIACTIVE de la région de la Capitale-Nationale
Québec
Hiver-printemps 2022**

QUÉBEC, SECTEURS DE LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR

Loretteville, Val-Bélair, Saint-Émile, Neufchâtel-Ouest, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Shannon, Wendake, Valcartier

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Anne Hébert
22, rue Louis-Jolliet
Jeudi et vendredi 10 h à 11h
Inscription : 418 875-2758, poste 339

Centre communautaire de Shannon
75, chemin Gosford
Lundi, mercredi et vendredi 9h à 10h

Animation professionnelle

Résidence Sainte-Geneviève
4855, rue Sainte-Geneviève
Lundi 15 h à 16h
Inscription résidents : Joanie Dunn au 418 843-8787

Château Bellevue Val-Bélair
960, rue des Ibis
Horaire variable
Inscription : 418 843-8787, poste 621

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

QUÉBEC, SECTEUR CHARLESBOURG

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Petit-Village
2900, boulevard du Loiret
Lundi 12h30
Inscription : 418 622-2370

Patro Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
Mardi 13 h 30 à 15 h
Inscription : Nadia Paradis au 418 626-0161, poste 217

AFAM Notre-Dame-des-Laurentides
55, rue Moïse Verrette
Mardi et mercredi 9h30 à 10h30

FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval
67, montée du Cervin
Mardi 10h
Inscription : Michel Després au 418 849-2089

Carrefour des proches aidants de Québec
Local des loisirs St-Rodrigue au 130, 50^e Rue Est
Mardi 9h à 10h
Inscription : Myriam Fleury-Bérubé au 418 623-9579

Animation professionnelle

Résidence Charles-Renaud (résidents uniquement)
183, 56^e Rue E
Lundi au vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 824-4215, poste 1003

Commission scolaire des 1^{er} seigneuries – Maison des adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et Beaupré)
480, 67^e rue Est
Horaire variable
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

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

QUÉBEC, SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

Beauport, Chute-Montmorency, Sainte-Brigitte-de-Laval, Île d'Orléans, Côte-de-Beaupré, Saint-Ferréol-les-Neiges

VACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Le Pivot
4551, boulevard Sainte-Anne
Mardi et vendredi 10 h à 11 h
Inscription : Mario Larochelle, 418 666-2371

Résidence Square Saint-David 1
3475-3414, rue Albert-Chrétien
Lundi 19h au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

Centre communautaire Mgr Marcoux
2025, Adjutor-Rivard
Mardi 10 h 30 à 11 h 30
Inscription : Marlène Élément au 418 661-1766, poste 246

Résidence Square Saint-David 2 (résidents uniquement)
3415, boulevard Albert-Chrétien
Horaire variable, 1 matin par semaine

Animation professionnelle

Résidence Maison Beauport
2281, chemin de la Canardière
Lundi 10h à 10h30
Inscription : 418 780-3500

ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Municipalité de Saint-Ferréol-des-Neiges
3432, Avenue Royale
Mercredi 14h à 15h
Inscription : 418 823-2239, poste 5

Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement)
7141, avenue Royale, Château-Richer
Lundi au vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 824-4215, poste 1003

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

QUÉBEC, SECTEUR LIMOILLOU – VANIER Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

VIACTIVE		
	<u><i>Animation bénévole</i></u>	<u><i>Animation professionnelle</i></u>
<p>Coopérative d'habitation Saint-Fidèle 690, 13^e Rue Mardi 10h Inscription : Lisa Bellavance au 418 554-6848</p>	<p>Résidence l'Oasis de St-Odile (résidents uniquement) 204, des Chênes Ouest Lundi 11h</p>	<p>Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully 400, avenue Bélanger Mercredi 10 h Inscription : 418 688-8722, poste 3503</p>
<p>Résidence Limoilou (résidents uniquement) 730, 8^e Avenue Mardi 13h à 14h30</p>	<p>Centre communautaire Jean-Guy Drolet 16 Royal-Roussillon Mardi et jeudi 10h à 11h Inscription : 418 529-2825, poste 224</p>	

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE Cap-Blanc, Saint-Roch, Saint-Sauveur

VIACTIVE		
	<u><i>Animation bénévole</i></u>	<u><i>Animation professionnelle</i></u>
<p>Habitations Vivre Chez Soi (Résidents uniquement) 80, rue Saint-Luc Mardi ou mercredi matin Inscription : Céline Héroux au 418 524 5005, poste 221</p>		<p>Regroupement des personnes handicapées visuelles 503, rue du Prince Édouard, bureau 100 Mardi et jeudi matin Inscription : 418 649-0333</p>

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

**QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE
Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement**

VACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Montcalm

265, boulevard René-Lévesque Ouest

Mardi et vendredi 9h30 à 10h30

Inscription : Monique Samson au 418 956-0910

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

Animation professionnelle

Seigneurie Salaberry

20, rue St-Jean

Horaire variable

Inscription : 418 648-1471, poste 2011 ou

loisirssalaberry@legroupemagistral.com

Entraide du Faubourg

369, rue Saint-Jean

Lundi 10h à 11h

Inscription : 418 524-0851

Résidence Les Jardins Saint-Sacrement

1300, rue Garnier

Horaire variable

Inscription : 418 681-3813, poste 503 ou

jss.animation@oricom.ca

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

QUÉBEC, SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN

Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette

VACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Bonne Entente – Centre des loisirs Saint-Benoît
909, boulevard Pie XII
Lundi 10h 45 et mardi, jeudi 10h
Inscription : Linda Marin au 418 658-3517

Centre Bonne-Entente
1229, avenue Chanoine- Morel
Horaire variable
Inscription : 418 641-6028 ou
lecentrebonneentente@gmail.com

FADOQ Saint-Mathieu, centre des loisirs
1000, rue Bar-le-Duc
Mardi et jeudi 10 h à 11h
Inscription : Jean-Michel Leclerc au 581 741-6388

Service d'accueil et d'adaptation aux immigrants SAAI
2520, chemin Ste-Foy, bureau 100
Jeudi pm
Inscription : Léa-Claude Dussault au 418 523-2058, poste 105 ou lc.dussault@saaiquebec.org

Animation professionnelle

Maison du Bon Pasteur (résidents uniquement)
2609, rue des Forges
Mercredi pm
Inscription : Guylaine Légaré au 418 650-1445, poste 259

CAP-ROUGE – L'AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE

Loisirs L'Ancienne-Lorette
(sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin)
1635, rue Notre Dame
Jeudi 13h30 à 14h30

Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault, local 221
Vendredi 10h30 à 11h30
Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Centre communautaire Champigny
7519, boulevard Wilfrid-Hamel
Lundi et jeudi 10h à 11h30
Inscription : 418 641-6301, poste 4083 ou
loisirs.ste-foy@gmail.com

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

Résidence Le Jules-Verne
1250, avenue Jules-Verne
Horaire variable
Inscription : 418 864-7272

Pavillon des Mille Fleurs
1419, rue Père-Chaumonot
Mardi pm
Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou
sarah.caron@loki.ca

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

QUÉBEC, SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN (SUITE)

Saint-Louis, Sillery, Plateau Pointe-de-Sainte-Foy, Cap-Rouge, Cité Universitaire, Saint-Augustin-de-Desmaures, L’Ancienne-Lorette

Animation bénévole

Centre multifonctionnel, secteur Est
4950, rue Lionel-Groulx
Lundi 14h à 15h
Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ)
4473 rue St-Félix, Québec
Lundi 14h à 15h

Animation professionnelle

Mouvement des services à la communauté
Gymnase du centre communautaire
4473, rue Saint-Félix
Lundi et jeudi 9h30 à 11h
Inscription : 418 641-6643

QUÉBEC, SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF
Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules



Animation bénévole

Loisirs Duberger Les Saules
Centre communautaire Elzéar Turcotte
2455, boulevard Central
Mardi et mercredi 9h à 10h
Inscription : 418 641-6201, poste 3281

Loisirs Lebourgneuf
1650, rue de la Morille
Lundi 9h30 à 10h30
Coût de 5\$

Résidence les jardins Lebourgneuf (résidents uniquement)
780, boulevard Lebourgneuf
Tous les matins de 10h30 à 11h
Inscription : Sabrina Langlois au 418 623-5333