

# Tableau de programmation des activités du programme VIACTIVE de la région de la Capitale-Nationale Québec 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 de Québec, veuillez contacter :

Mylène Dion, conseillère VIACTIVE

418 948-1722 ou 1 800-828-3344

[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

OU

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 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Rue Est  
Mardi 9h à 10h  
Inscription : Myriam Fleury-Bérubé au 418 623-9579

### Animation professionnelle

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

**Commission scolaire des 1<sup>er</sup> seigneuries – Maison des adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et Beaupré)**  
480, 67<sup>e</sup> 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

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

<b>VIACTIVE</b>		
	<u><i>Animation bénévole</i></u>	<u><i>Animation professionnelle</i></u>
<p><b>Habitations Vivre Chez Soi (Résidents uniquement)</b> 80, rue Saint-Luc Mardi ou mercredi matin Inscription : Céline Héroux au 418 524 5005, poste 221</p>		<p><b>Regroupement des personnes handicapées visuelles</b> 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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**

**VIACTIVE**

**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