

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale**  
**Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix**  
**Dernière mise à jour : 15 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024**

<b>VIACTIVE PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS</b>	
<p><b>Clientèle : 50 ans et plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intérêt pour la pratique d'activité physique</li> <li>○ Être en mesure de suivre une activité de groupe</li> <li>○ Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices</li> <li>○ Activités ponctuelles sur le territoire</li> </ul> <p><b>Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles.</b>  <b>Programme offert en continu</b></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 : <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE</a></p> <p>Mylène Dion, conseillère VIACTIVE            418 948-1722 ou 1 800 828-3344  <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p> <p>Vous pouvez aussi consulter la Zone VIACTIVE qui propose de nombreuses ressources et capsules :  <a href="https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive">https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive</a></p>
<b>PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES</b>	
<p><b>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)</b>  <b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peur de chuter</li> <li>○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute accidentelle</li> </ul> <p><b>1 intervenant/ 15 participants.</b>  <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></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>Les pré-inscriptions pour la session d'hiver 2024 ouvriront à la mi-octobre sur le site Web de la FADOQ-RQCA :  <a href="https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/programme-pied">https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/programme-pied</a></p> <p>Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web ci-haut ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale            418 948-1722 ou 1 800 828-3344  <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p>
<b>ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES</b>	
<p><b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Troubles de la marche ou de l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute(s)</li> <li>○ Déplacements avec un accessoire de marche</li> </ul> <p><b>1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre).</b>  <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></p>	<p>Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès :            418 651-3888</p>

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale  
Programmes VACTIVE, PIED et ÉquILIBRE – Charlevoix  
Dernière mise à jour : 15 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

CHARLEVOIX SECTEUR EST  
La Malbaie et les environs

## VACTIVE

### Animation bénévole

FADOQ Notre-Dame-des-Monts  
17, rue Principale  
Mercredi 9h

FADOQ Club Bonne Entente de Saint-Irénée  
475, rue Principale  
Mercredi 9h30 à 10h30

### Animation professionnelle

Résidences des Bâisseurs La Malbaie  
555, rue Saint-Étienne  
Horaire variable  
Inscription : 581 850-2001, poste 8120 ou  
[lma-loisirs@bâisseurs.ca](mailto:lma-loisirs@bâisseurs.ca)

## PIED

Non disponible pour la session d'automne 2023

## ÉquILIBRE

CLSC La Malbaie  
535, boulevard de Comporté, La Malbaie  
Session du 25 septembre au 13 décembre 2023  
Lundi et mercredi 13h30 à 14h30  
Guichet d'accès : 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 – Charlevoix  
Dernière mise à jour : 15 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

**CHARLEVOIX SECTEUR OUEST**  
**Baie-Saint-Paul et les environs**

## VIACTIVE

### Animation bénévole

**Centre des loisirs de Saint-Tite-des-Caps**  
232, avenue Royale  
Jeudi 13h30 à 14h30  
Inscription : 418 823-2239, poste 5

**Club Bon Cœur**  
63, rue Ambroise-Fafard  
Mercredi 10h  
Inscription : Francine Thibault au 418 240-9999

**Centre Communautaire Pro santé**  
3, rue Clarence Gagnon, Baie St-Paul  
Horaire variable  
Inscription : Josée Courtemanche au 418 435-2129

## PIED

**Ville de Baie-Saint-Paul**  
**Carrefour culturel Paul Médéric**  
4, rue Ambroise Fafard  
Session du 12 septembre au 1<sup>er</sup> décembre 2023  
Mardi 8h30 à 9h30 et vendredi 8h30 à 10h00  
Alexandre Henri : [kinesiologiecharlevoix@gmail.com](mailto:kinesiologiecharlevoix@gmail.com)

## ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023