

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquILIBRE – Portneuf
Dernière mise à jour : 19 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

VIACTIVE PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	
<p>Clientèle : 50 ans et plus</p> <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 <p>Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles. Programme offert en continu</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 : https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE</p> <p>Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE 418 948-1722 ou 1 800 828-3344 tpatoine@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</p>
PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES	
<p>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED) Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Peur de chuter ○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre ○ Historique de chute accidentelle <p>1 intervenant/ 15 participants. Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</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 : https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/programme-pied</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 mdion@fadoq-quebec.qc.ca</p>
ÉquILIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES	
<p>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Troubles de la marche ou de l'équilibre ○ Historique de chute(s) ○ Déplacements avec un accessoire de marche <p>1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre). Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</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 VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Portneuf
Dernière mise à jour : 19 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

PORTNEUF SECTEUR SUD
Donnacona et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Portneuf (Carrefour municipal)
500, rue Notre-Dame, Portneuf
Mardi 9h30 à 10h30
Inscription : Hélène Poulin au 418 286-3844

Club FADOQ Cap-Santé
204, Route 138, Cap-Santé
Mercredi 14h45 à 15h (pause santé)

Animation professionnelle

Résidence O'Sommet Donnacona
410, route 138
Lundi au vendredi 10h (personnes à mobilité réduite)
Inscription : 418 285-4623, poste 621
loisirs@osommetdonnacona.com

PIED

Ville de Donnacona
300, rue de l'Église, Donnacona
Centre aquatique (2^e étage)
Session du 19 septembre au 7 décembre 2023
Mardi 9h à 10h30 et jeudi 11h00 à 12h00
Catherine Arsenault: 418 285-3284, poste 202
arsenaultc@villededonnacona.com

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Portneuf
Dernière mise à jour : 19 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

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

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Saint-Thuribe
Salle municipale l'Orée des bois
375A, rue Principale, Saint-Thuribe
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 : 9h30 à 10h15 et groupe 2 : 10h45 à 11h30

FADOQ La Gaiété de St-Alban
179, rue Principale, Saint-Alban
Lundi 13h30 à 15h

PIED

Non disponible pour la session d'automne 2023

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Portneuf
Dernière mise à jour : 19 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

PORTNEUF SECTEUR EST
Pont-Rouge et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ l'Oasis de Neuville – Salle des fêtes
745, rue Vauquelin
Mardi 10h à 11h15
Inscription : 418 876-5666

Habitation Papillon des Jardins
342, rue Hardy
Mercredi 14h

Loisirs Saint-Basile
100, rang Sainte-Angélique
Mercredi 9h à 10h
Inscription : 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

PIED

Centre des loisirs St-Basile
Gymnase du Centre Ernest-J.-Papillon
100, rue Ste-Angélique, Saint-Basile
Session du 18 septembre au 20 décembre 2023
Lundi 9h00 à 10h00 et mercredi 9h00 à 10h30
Pas de cours les 20, 22, 27 et 29 novembre 2023
Virginie L'Espérance : 418-554-5702

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023

PORTNEUF SECTEUR NORD
Saint-Raymond et les environs

VIACTIVE

Animation bénévole

Résidence L'Estacade
225, rue Perrin, St-Raymond
Mardi et jeudi 13h30 (piscine)
Mercredi 10h (en salle)
Inscription : 418 337-1555, poste 1

Loisirs St-Raymond
375, rue Saint-Joseph
Lundi et jeudi 10h
Inscription : 418 337-2202, poste 3

PIED

Non disponible pour la session d'automne 2023

ÉquiLIBRE

RPA l'Estacade
225, rue Perrin, Saint-Raymond
Session du 26 septembre au 14 décembre 2023
Mardi 9h00 à 10h00 et jeudi 10h15 à 11h15
Guichet d'accès : 418 651-3888