

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale

Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec

Dernière mise à jour : 20 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>Mylène Dion, conseillère VIACTIVE 418 948-1722 ou 1 800 828-3344 mdion@fadoq-quebec.qc.ca</p> <p>OU</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>

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, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
Jeudi 10h à 11h
Inscription : 418 875-2758, poste 339

Groupe Surdicécité
12770, boulevard St Claude
Mardi et vendredi 10h à 11h

Habitation Château d'Eau
12675, boulevard Valcartier
Mercredi 9h30 à 10h30

AREQ Chauveau
1620, avenue Lapierre, Québec
Sous-sol de l'église St-Émile
Lundi 13h30 à 14h30

Animation professionnelle

Logis Confort De La Haute Saint-Charles
12015, rue de l'Hôpital
Mardi 13h
Inscription : 418 407-6378

Château Bellevue Val-Bélair
960, rue des Ibis
Jeudi 13h, 13h45 et 14h30
Inscription : 418 843-8787, poste 621
loisirs.vb@chateaubellevue.ca

Résidence LE LORETTE - Groupe Patrimoine (résidents uniquement)
12111, rue de l'Hôpital
Mercredi et vendredi 13h30
Inscription : 418 843-6666, poste 12600
administration@lelorette.ca

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

PIÉD

Non disponible pour la session d'automne 2023

ÉquiLIBRE

RPA Château Bellevue (résidents seulement)

960, rue des Ibis, Québec, Val-Bélair

Session du 19 septembre au 8 décembre 2023

Mardi et vendredi

Guichet d'accès : 418 651-3888

QUÉBEC, SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Le Pivot
3365, Chemin Royal
Mercredi 9h30
Inscription : 418 666-2371

Centre communautaire Mgr Marcoux
2025, Adjutor-Rivard
Mardi 10 h 30 à 11 h 30
Inscription : Marlène Élément au 418 661-7766, poste 246

FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval
175, rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval
Lundi 9h30 et mercredi 9h
Inscription : Michel Després au 418 849-2089

Résidence Square Saint-David 1
3475-3414, rue Albert-Chrétien
Lundi 18h45 au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

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

Centre communautaire Le Pivot- Pavillon Royal
3365 Chemin Royal
Vendredi 12h
Inscription : 581 983-3935
kpepin@lepivot.org

Animation professionnelle

Résidence Myriade
2375, avenue Robert Giffard
Horaire variable
Inscription : 418 666-0666, poste 2002
activites@gestionkyrielle.com

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

Résidence Jardins d'Évangéline
2500, rue Camille-Lefebvre
Horaire variable
Inscription : 418 660 2323, poste 0
frederique.dostalerwalker@lokia.ca

Résidence Chartwell Faubourg Giffard (phase 1 et 2)
2321 et 2341, chemin de la Canardière, Beauport
Lundi et jeudi 13h30
Inscription : 418 661-4141, poste 224
tfordturgeon@chartwell.com

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

Loisirs Saint-Joachim
172, rue de l'Église, Saint-Joachim
Mardi 14h à 15h
Inscription : 418 827 3755, poste 105
loisirs@saintjoachim.qc.ca

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

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec
Dernière mise à jour : 20 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

FADOQ Boischatel
135, rue des Émeraudes, Boischatel
Vendredi 10h (à confirmer)

PIED

Municipalité St-Laurent de l'Île d'Orléans
6822, chemin Royal
Salle communautaire
Session du 12 septembre au 30 novembre 2023
Mardi 9h00 à 10h00 et jeudi 13h30 à 15h00
Sylvain Delisle : 418 828-2322, poste 2
admin@saintlaurentio.com

ÉquiLIBRE

Centre de jour Beauport
Session du 26 septembre au 12 décembre 2023
Mardi et jeudi 10h30
Guichet d'accès : 418 651-3888

Centre de jour Beaupré
Session du 26 septembre au 12 décembre 2023
Mardi et jeudi 10h30
Guichet d'accès : 418 651-3888

RPA Jardins de la Côte (résidents seulement)
Session du 26 septembre au 12 décembre 2023
Mardi et jeudi 10h15
Guichet d'accès : 418 651-3888

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Notre-Dame-de-l'Espérance
2900, boulevard du Loiret
Lundi 13h30

Inscription : 418 622-2370

Patro Charlesbourg
7700, 3^e Avenue Est
Mardi et mercredi 13h30 à 15h
Inscription : Nadia Paradis au 418 626-0161, poste 217

AFAM Notre-Dame-des-Laurentides
55, rue Moïse Verrette
Mercredi 9h30 à 10h30

FADOQ L'Escale
720, avenue de Gironde
Mercredi 13h
Inscription : 418 841-2992

Club de Pickelball Viactive
3, rue du Couvent, Sainte-Brigitte-de-Laval (Gymnase de l'école du Trivent 1)
Jeudi 19h et dimanche 14h

Carrefour des proches aidants de Québec
14070, boulevard Henri-Bourassa
Mardi 9h30 à 10h30
Inscription : 418 623-9579
coordo.activites@cpaq.org

FADOQ Lac-Beauport
50, chemin du Village, Lac-Beauport
Mercredi 9h30
Inscription : 418 849-7141, poste 283 ou
www.lac-beauport.quebec

Animation professionnelle

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

CSS des Premières- Seigneuries – Maison des adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et Beaupré)
480, 67^e rue Est
Horaire variable
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

Résidence St-François
5900, 3^e Avenue Est
Lundi et mercredi 9h30
Inscription : 418 626-7575
loisir@residencesfrancois.com

Pavillon Cœur du Bourg
7500, avenue Thomas Baillargé
Horaire variable
Inscription : 418 628-8968, poste 1811
svachon@logisco.com

Société Action-Habitation de Québec
1313, boulevard Louis-XIV
Horaire variable
Inscription : 418 559-6673

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec
Dernière mise à jour : 20 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

PIED

FADOQ St-Odile

2740, 2^e avenue, Charlesbourg

Salle Marchand

Session du 18 septembre au 11 décembre 2023

Lundi 13h00 à 14h00 et mercredi 13h00 à 14h30

Diane Morin : 418 624-9891

dianemorin69@videotron.ca

Municipalité des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury

325, chemin du Hibou (porte 1)

Session du 3 octobre au 21 décembre 2023

Mardi 10h00 à 11h00 et jeudi 9h00 à 10h30

Karine Desroches : 418 848-2381

kdesroches@villestoneham.com

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Institut de Réadaptation en Déficience physique de Québec (IRD PQ)
525, boulevard Wilfrid-Hamel
 Lundi 10h à 11h

Résidence Limoilou (résidents uniquement)
730, 8e Avenue
 Mardi 13h à 14h30

Résidence l’Oasis de St-Odile (résidents uniquement)
204, des Chênes Ouest
 Lundi 11h

Centre communautaire Jean-Guy Drolet
16 Royal-Roussillon
 Mardi et jeudi 10h à 11h
 Inscription : 418 529-2825, poste 224

Animation professionnelle

Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully
400, avenue Bélanger
 Mercredi 10 h
 Inscription : 418 688-8722, poste 3503
su-loisirs@batisseurs.ca

Résidence Manoir Le Flandre
125 Boulevard Benoît XV, Québec
 Horaire variable
 Inscription : 418 649-1324

Le Saint-Paul Apôtre (Action-habitation de Québec)
2110, 8e Avenue
 Horaire variable
 Inscription : 418 559-6673

PIÉD

OMHQ
485, boulevard Père-Lelièvre
Salle communautaire
 Session du 11 septembre au 4 décembre 2023
 Lundi 14h30 à 16h00 et mercredi 13h00 à 14h00
Étienne Dorval : 418 780-5247

OMHQ – Domaine Beauséjour
2355, boulevard Ste-Anne
 Session du 19 septembre au 7 décembre 2023
 Mardi 13h30 à 15h00 et jeudi 15h30 à 16h30
Catherine Slight : 418 780-5314

ÉquiLIBRE

Centre de jour Limoilou

Session du 11 septembre au 30 décembre 2023

Lundi 9h à 10 et jeudi 10h30 à 11h30

Guichet d'accès : 418 651-3888

RPA St-Patrick

Session du 19 septembre au 7 décembre 2023

Mardi et jeudi 10h00 à 11h00

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 – Québec
Dernière mise à jour : 20 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Résidence Le Louisbourg (VIACTIVE aquatique)
380, Grande Allée Ouest
Lundi et jeudi 9h à 10h

Regroupement des personnes handicapées visuelles
400, boulevard Jean-Lesage, bureau 042
Lundi : 13h à 14h
Inscription : 418 649-0333

Centre communautaire l'Amitié
59 Rue Notre-Dame-des-Anges
Mardi : 11h
Inscription : <http://www.centrecommunautairelamitie.com>

Patro-Laval
145, rue Bigaouette
Mercredi 10h
Inscription : 418 522-2005, poste 224 ou
rosa.soto@patrolaval.com

Société Action-Habitation de Québec
361, rue du Pont
Horaire à valider
Inscription : 418 559-6673

Animation professionnelle

Manoir Manrèse
700, avenue Murray
Vendredi 13h30
Inscription : 418 683-6438, poste 7228
loisirmanrese@cogir.net

Habitations Vivre Chez Soi
80, rue Saint-Luc
Mardi 15h
Inscription : 418 524-5005, poste 221
sebasmorier@videotron.ca

PIED

Non disponible pour la session d'automne 2023

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023

QUÉBEC, SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE

Vieux-Québec – Colline parlementaire, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Montcalm
265, boulevard René-Lévesque Ouest
Vendredi 9h30 à 10h30
Inscription : 418 523-6595, poste 201

Entraide du Faubourg
369, rue Saint-Jean
Lundi 10h à 11h
Inscription : 418 524-0851

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

Résidence Les Jardins Saint-Sacrement
1300, rue Garnier
Horaire variable
Inscription : 418 681-3813, poste 503 ou
jss.animation@oricom.ca

OMHQ-HLM de l'Entente
1500, boulevard de l'Entente
Lundi au vendredi 10h

Loisirs Saint-Sacrement
1605, chemin Ste-Foy, porte 4
Inscription : 418 681-7800 poste 223

Animation professionnelle

Seigneurie Salaberry
20, rue St-Jean
Horaire variable
Inscription : 418 648-1471, poste 2011 ou
loisirssalaberry@legroupemagistral.com

Résidence La Champenoise
990, rue Gérard-Morisset
Lundi et mercredi 10h à 11h
Inscription : 418 681-4637, poste 7 ou
christian.lalonde.chsld03@ssss.gouv.qc.ca

CHSLD Pavillon St-Dominique
1045, boulevard René Lévesque Ouest
Horaire variable
Inscription : 418 681-3561, poste 648 ou
loisirs@domaine-saint-dominique.com

PIÉD

Non disponible pour la session d'automne 2023

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023

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

VIACTIVE

Animation bénévole

FADOQ Bonne Entente – Centre Claude-Allard
3200, avenue d'Amours
Lundi, mardi et jeudi 10h
Inscription : Micheline Bertrand au 418 658-8033 ou
mbertrand8@videotron.ca

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

FADOQ St-Louis-de-France
1560, route de l'Église
Mercredi 10h
Inscription : Nicole Paquet au 581 981-4443 ou
npaquet7@hotmail.com

Centre communautaire Claude-Allard
3200, avenue d'Amours
Session d'été (cours à l'extérieur)
Durée : 10 semaines à partir de début juin
Inscription : M. Cherguy au 418 641-6278 ou sur place

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

Habitation Vital
3470, rue de la Pérade
Mardi 10h

Animation professionnelle

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

Sélection Retraite Roseraie
825, rue Arthur-Rousseau
Lundi, ½ mercredi et vendredi 10h à 10h30
Inscription : 418 651-4807, poste 2005 ou
srail@selectionretraite.com

Résidence Jazz Ste-Foy
777, rue Belmont Québec
Horaire variable
Inscription : 418 650-5553, poste 7

Résidence AVIVA
3235, De Galais
Horaire variable
Inscription : 418 653-6885, poste 567
animation@avivaresidence.com

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale

Programmes VIACTIVE, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec

Dernière mise à jour : 20 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

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

Loisirs L'Ancienne-Lorette
Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin
1635, rue Notre Dame

Mardi : groupe 1, 13h30 à 14h30 et groupe 2, 14h45 à 16h

Centre communautaire Champigny
7519, boulevard Wilfrid-Hamel

Lundi et jeudi 10h à 11h00

Inscription : 418 641-6301, poste 4083 ou

<https://villedequebec.ticketpro.ca/fr/vg/choix-activites/1/1370778809>

Résidence Le Jules-Verne
1250, avenue Jules-Verne

Lundi 10h (groupe A : sans accessoire à la marche, salle Jules Vernes)

Lundi 10h30 (groupe C : avec accessoire à la marche, salle des ordinateurs)

Mercredi 9h30 (groupe B : sans accessoire à la marche, salle des ordinateurs)

Inscription : 418 864-7272, poste 7038

Centre Delphis-Marois
300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures

Jeudi 13h30 à 14h30

Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Centre multifonctionnel, secteur Est
4950, rue Lionel-Groulx

Mardi 13h30 à 14h30

Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804

Pavillon des Mille Fleurs
1419, rue Père-Chaumonot

Mardi pm

Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou

sarah.caron@lokia.ca

AREQ des Deux-Rives
2215, rue Marie-Victorin

Jeudi 9h30 à 10h30

Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ)
4473, rue St-Félix

Lundi 14h à 15h

Mouvement des services à la communauté
Gymnase du centre communautaire

4473, rue Saint-Félix

Lundi et jeudi 9h30 à 11h

Inscription : 418 641-6643

CHSLD Vigi St-Augustin
4954, rue Clément Lockquell

Mercredi matin

Inscription : 418 871-1232

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIÉD et ÉquiLIBRE – Québec
Dernière mise à jour : 20 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

PIÉD

Présence famille

Centre communautaire Multi-Fonctionnel

4950, rue Lionel Groulx, locaux 103 et 109

Session du 11 septembre au 4 décembre 2023

Lundi 14h30 à 15h30 et mercredi 14h00 à 15h30

Sarah Le Guern : 418 878-3811

presence-famille@videotron.ca

FADOQ Cap-Rouge

Centre communautaire Cap-Rouge

4473, rue St-Félix, local RC-22

Session du 13 septembre au 1^{er} décembre 2023

Mercredi 10h00 à 11h00 et vendredi 10h00 à 11h30

Mme Savard : 581 307-2251

FADOQ St-Louis de France

Centre communautaire Noel-Brulart

1229, avenue Chanoine-Morel

Session du 19 septembre au 7 décembre 2023

GROUPE 1

Mardi 13h00 à 14h00 et jeudi 13h00 à 14h30

GROUPE 2

Mardi 14h00 à 15h00 et jeudi 14h30 à 16h00

Nicole Paquet : 581 981-4443

ÉquiLIBRE

Centre communautaire Jean-Marie Roy

Session du 18 septembre au 15 décembre 2023

Lundi et jeudi 9h15 à 10h15

Guichet d'accès : 418 651-3888

Centre communautaire Jean-Marie Roy

Session du 18 septembre au 15 décembre 2023

Lundi et jeudi 10h30 à 11h30

Guichet d'accès : 418 651-3888

RPA Jazz Ste-Foy

Session du 18 septembre au 15 décembre 2023

Lundi et jeudi 13h45 à 14h45

Guichet d'accès : 418 651-3888

RPA Jazz Ste-Foy

Session du 18 septembre au 15 décembre 2023

Lundi et jeudi 15h00 à 16h00

Guichet d'accès : 418 651-3888

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Loisirs Lebourgneuf
1650, rue de la Morille
Lundi 9h15 à 10h15
Coût de 5\$

Espace communautaire Desjardins
5720, boulevard de l'Ornière
Mercredi 10h à 11h
Inscription : 418 641-6201, poste 3281

FADOQ Les Saules
2341, rue de la Rivière du-Berger
Mardi 13h à 14h et nouvelles plages à venir
Inscription : 418 871-3524

Animation professionnelle

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

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

Le Domaine Des Méandres
2281, rue des Bienfaits, local 2251
Horaire variable
Animatrice : Inscription : 418 559-6673

Manoir de l'Ornière
5800, boulevard de l'Ornière
Horaire variable
Inscription : Caroline Turgeon au 418 872-5800, poste 557
recreologue@manoirdelormiere.com

Manoir Duberger
2600, rue Labrecque
Horaire variable
Inscription : 418 681-9663

PIED

FADOQ les Saules
Loisirs Duberger-Les-Saules
2341, rue Rivière du Berger, local RC-06
Session du 19 septembre au 8 décembre 2023
Mardi 10h30 à 11h30 et vendredi 10h30 à 12h00
Ginette Parent: 418 681-9884

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale

Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Québec

Dernière mise à jour : 20 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

ÉquiLIBRE

RPA Jardins Lebourgneuf

Session du 18 septembre au 8 décembre 2023

Lundi et vendredi 9h00 à 10h00

Guichet d'accès : 418 651-3888

RPA Jules-Vernes

Session du 19 septembre au 7 décembre 2023

Mardi et jeudi 10h00 à 11h00

Guichet d'accès : 418 651-3888

Groupe en externe Christ-Roi

Session du 19 septembre au 7 décembre 2023

Mardi et jeudi 9h00 à 10h00

Guichet d'accès : 418 651-3888