

Information sur les programmes dans Charlevoix

Programmes PIED, VIACTIVE, Marche vers le futur et ÉquiLIBRE

VIACTIVE Programme de promotion de l'activité physique pour les personnes de **50** ans et plus

Clientèle : 50 ans et plus

- 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

Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles.
Programme offert en continu

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>

Mylène Dion, 418 948-1722

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

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-2>

PIED Programme de prévention des chutes auprès des personnes âgées de **65** ans et plus

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)

Clientèle: 65 ans et plus, à risques minimes de chute

- Peur de chuter
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre
- Historique de chute accidentelle

1 intervenant / 15 participants.

Programme de 12 semaines (Automne, hiver)

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.

Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web suivant <https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED> ou contactez :

Mylène Dion, 418 948-1722

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

Marche vers le futur Programme de prévention des chutes auprès des personnes âgées de **55** ans et plus

Clientèle : 55 ans et plus, à risques minimes de chute

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Diminuer les facteurs de risque de chutes
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre

1 intervenant / 10-12 participants

Programme de 12 semaines (Automne, hiver)

Pour vous inscrire, veuillez contacter directement le milieu qui offre le programme. Les coordonnées de la personne responsable sont indiquées dans le tableau.

Pour plus d'information concernant MARCHÉ vers le futur, consultez la vidéo promotionnelle <https://www.youtube.com/watch?v=uiyuz8SriUU> ou contactez :

Mylène Dion, 418 948-1722

mdion@fadoq-quebec.qc.ca

ÉquiLIBRE Programme de prévention des chutes auprès des personnes âgées de **65** ans et plus

Clientèle : 55 ans et plus, à risques minimes de chute

- Intérêt pour la pratique d'activité physique
- Diminuer les facteurs de risque de chutes
- Préoccupée par les chutes ou l'équilibre

1 intervenant / 10-12 participants

Programme de 12 semaines (Automne, hiver)

Pour information et inscription, veuillez contacter le guichet d'accès intégré et harmonisé aux soins et services (AIH) du CIUSSS de la Capitale-Nationale : 418 651-3888

Les groupes ÉquiLIBRE sont formés à partir des demandes reçues à l'AIH.

Les horaires et les lieux sont transmis aux personnes admises au programme et n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.

Tableau de programmation de Charlevoix pour la saison automne de l'année 2026

Nom du programme	Disponibilité	Nom du groupe ou milieu qui offre le programme	Admissibilité	Adresse	Horaire	Inscription
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Les éboulements	Ouvert à la communauté	2335 Rte du Fleuve, Les Éboulements	Séance #1 : Lundi 10:00	Contacter le milieu Carole Tremblay; 418 452-8757. cellulaire 418 633-4740 caromi22@hotmail.com
VIACTIVE	Places disponibles	Maison des aînés et alternative de Saint-Hilarion	Membres seulement	6 Rue des Champs, Saint-Hilarion	Séance #1 : Mardi	Contacter le milieu Jessie Bouchard jessie.bouchard.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca
VIACTIVE	Places disponibles	L'Ancrage l'îles aux coudres	Ouvert à la communauté	3423 Chemin des Coudriers, L'Isle-aux-Coudres	Séance #1 : Vendredi 10:30	Contacter le milieu Isabelle Ouellet (coordo \$);418 219-8142 coordo.com@ancrageiac.com
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Petite-Rivière-St-François	Ouvert à la communauté	1067 Rue Principale, Petite-Rivière-Saint-François	Séance #1 : Vendredi 10:00	Contacter le milieu 418 254 5414 jacques.vezina@sympatico.ca
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Club Bonne Entente de Saint-Irénée	Ouvert à la communauté	475 Rue Principale, Saint-Irénée	Séance #1 : Mercredi 09:30	Contacter le milieu 418 620-5015 info@saintirenee.ca
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Les Coeur d'Or de Notre-Dame-des-Monts	Ouvert à la communauté	17 Rue Principale, Notre-Dame-des-Monts	Séance #1 : Mercredi 09:00	Contacter le milieu tremblaywelleymine@hotmail.com 418-439-2795
VIACTIVE	Places disponibles	Résidences des Bâisseurs La Malbaie	Résidents seulement	555 Rue Saint-Étienne, La Malbaie	Séance #1 : Mercredi 10:00	Contacter le milieu Sara Belley, resp loisirs \$ (formé janvier 2026); 581-850-2001 poste 8120 LMA-Loisirs@batisseurs.ca
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence les Bâisseurs BSP	Résidents seulement	101 Rue Alfred-Morin, Baie-St-Paul	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Jeudi 10:00	Contacter le milieu Ariane Girard Marier \$: 418-760-8320 poste 7130 bsp-loisirs@batisseurs.ca
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence les bâtisseurs Baie Saint Paul	Résidents seulement	115 Rue Alfred-Morin, Baie-St-Paul	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Mardi 10:00 Séance #3 : Mercredi 10:00 Séance #4 : Jeudi 10:00	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Ville Saint-Siméon	Ouvert à la communauté	225 Rue Saint-Léon, Saint-Siméon	Séance #1 : Mardi 10:00	Contacter le milieu Marie-Ève Bouchard ; 418 638-2242 <loisirs@saintsimeon.ca>
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ St-Aimé-des-Lacs	Membres seulement	121 Rue Principale, Saint-Aimé-des-Lacs	Séance #1 : Jeudi 09:30	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ Baie-Saint-Paul - Les belles montagnes de Baie-Saint-Paul	Ouvert à la communauté	595 Rue Georges-É.-Tremblay, Baie-St-Paul	Séance #1 : Mardi 13:30	Contacter le milieu Pauline Harvey;418 240-3636 harve2paule@hotmail.com
VIACTIVE	Places disponibles	Ville de La Malbaie	Ouvert à la communauté	515 Boulevard de Comporté, La Malbaie	Séance #1 : Mardi 13:00 Séance #2 : Jeudi 13:30	Contacter le milieu inscription via stephanie.bergeron@ville.lamalbaie.qc.ca stephanie.bergeron@ville.lamalbaie.qc.ca
VIACTIVE	Places disponibles	Club Bon Coeur	Ouvert à la communauté	63 Rue Ambroise-Fafard, Baie-St-Paul	Séance #1 : Mercredi 09:30	Contacter le milieu 418 240-9999 info@clubboncoeur.com
VIACTIVE		ITMAV Centre Communautaire Pro-Santé	Ouvert à la communauté	3 Rue Clarence-Gagnon, Baie-St-Paul	Séance #1 : Jeudi	Contacter le milieu Josée Courtemanche: salariée 418 435 2129 itmav@pro-sante.ca
VIACTIVE		Club Bon Coeur de Charlevoix	Membres seulement	63 Rue Ambroise-Fafard, Baie-St-Paul	Séance #1 : Mardi 10:30 Séance #2 : Lundi 13:30 Séance #3 : Mercredi 13:30 Séance #4 : Jeudi 10:30	Contacter le milieu doit être membre (20\$/an) mardi et jeudi se sont des marches détente. lundi et mercredi marche active 418 240-9999 info@clubboncoeur.com