

Information sur les programmes dans Portneuf

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>

Justine Bélanger

jbelanger@fadoq-quebec.qc.ca 418-650-5050 poste 262

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 :

Justine Bélanger

jbelanger@fadoq-quebec.qc.ca 418-650-5050 poste 262

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 :

Justine Bélanger

jbelanger@fadoq-quebec.qc.ca 418-650-5050 poste 262

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 Portneuf 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	Loisirs Saint-Basile	Ouvert à la communauté	100 Rang Sainte-Angélique, Saint-Basile	Séance #1 : Mardi 09:00 Séance #2 : Vendredi 09:00	Sans inscription préalable, se présenter sur place.
VIACTIVE	Places disponibles	Regroupement Saint-Thuribe	Ouvert à la communauté	375a Rue Principale, Saint-Thuribe	Séance #1 : Lundi 09:30 Séance #2 : Jeudi 09:30	Sans inscription, se présenter sur place.
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence O'Sommet Donnacona	Résidents seulement	410 Rte 138, Donnacona	Séance #1 : Lundi au vendredi 10:00	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	HALO entraide communautaire	Ouvert à la communauté	174 Avenue Saint-Jacques, Donnacona	Séance #1 : Vendredi 10:00	Contacter le milieu 418 285-2935
VIACTIVE	Places disponibles	HLM St-Marc-des-Carières	Résidents seulement	505 Rue Beauchamp, Saint-Marc-des-Carières	Séance #1 : Mercredi 10:30	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	CHSLD St-Marc-des-Carières	Résidents seulement	444 Rue Beauchamp, Saint-Marc-des-Carières	Séance #1 : Lundi au vendredi Variable	
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ La Gaiété de St-Alban	Ouvert à la communauté	179 Rue Principale, Saint-Alban	Séance #1 : Lundi 13:30	Contacter le milieu Raymonde Naud, présidente FADOQ 418 326-8742
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence Les fées du mieux-être	Résidents seulement	18 Rue Martel, Cap-Santé	Séance #1 : Mardi 10:00 Séance #2 : Jeudi 10:00	Contacter le milieu 418-283-0504
VIACTIVE	Places disponibles	Maison des fermières St-Léonard de Portneuf	Membres seulement	280 Rue Pettigrew, Saint-Léonard-de-Portneuf	Séance #1 : Mercredi 13:00 à 14:00	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ/Loisirs St-Casimir	Ouvert à la communauté	220 Boulevard de la Montagne, Saint-Casimir	Séance #1 : Mardi 09:30	
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ St-Alban	Ouvert à la communauté	190 Rue Principale, Saint-Alban	Séance #1 : Lundi 10:00	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	FADOQ St-Ubalde	Membres seulement	410 Rue de l'aréna, Saint-Ubalde	Séance #1 : Lundi 10:00 Séance #2 : Mercredi 10:00	Contacter la conseillère VIACTIVE
VIACTIVE	Places disponibles	Résidence L'Estacade	Résidents seulement	225 Rue Perrin, Saint-Raymond	Séance #1 : Mercredi 09:30	Contacter le milieu 225 rue Perrin, Saint-Raymond 418 337 1555 poste 1 admin@residencelestacade.com
VIACTIVE	Complet	FADOQ L'Oasis de Neuville	Membres seulement	745 Rue Vauquelin, Neuville	Séance #1 : Mardi 10:00	Contacter le milieu 418 876-2692
VIACTIVE	Complet	Loisirs Saint-Marc-des-Carières	Ouvert à la communauté	1770 Boulevard Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières	Séance #1 : Mercredi 09:30 Séance #2 : Mercredi 10:30	Consulter le site Web inscription en automne pour l'année https://st-marc-des-carrieres.qc.ca/fr/activites
VIACTIVE		Loisirs Portneuf	Ouvert à la communauté	500 Rue Notre-Dame, Portneuf	Séance #1 : Mardi 09:30	Consulter le site Web https://villedeportneuf.com/fr/loisirs-culture-et-vie-communautaire/loisirs-et-sports
PIED	Places disponibles	Municipalité de Donnacona	Ouvert à la communauté	231 Boulevard Gaudreau, Donnacona	Date de début: 2026-09-21 Date de fin: 2026-12-09 Séance #1 : Lundi 11:00 à 12:00 Séance #2 : Mercredi 12:30 à 14:00	Contacter le milieu Catherine Arsenault, responsable aux loisirs 418 285-3284
PIED	Places disponibles	Municipalité de St-Basile	Ouvert à la communauté	100 Rang Sainte-Angélique, Saint-Basile	Date de début: 2026-09-21 Date de fin: 2026-12-09 Séance #1 : Lundi 09:00 à 10:00 Séance #2 : Mercredi 09:00 à 10:30	Contacter le milieu 418-329-2204 poste 923 helene.mchugh@saintbasile.qc.ca
PIED	Complet	Municipalité de St-Raymond	Ouvert à la communauté	160 Place de l'église, Saint-Raymond	Date de début: 2026-09-22 Date de fin: 2026-12-17 Séance #1 : Mardi 08:45 à 09:45 Séance #2 : Jeudi 11:00 à 12:30	Contacter le milieu jimmy.martel@villesaintraymond.com