

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED, ÉquiLIBRE et MARCHÉ vers le futur – Charlevoix
Dernière mise à jour : 9 septembre 2024. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2025

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, poste 2 mdion@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-2</p>
PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<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>Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web suivant https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale 418 948-1722, poste 2 mdion@fadoq-quebec.qc.ca</p>
ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<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 intégré et harmonisé aux soins et services (AIH) du CIUSSS de la Capitale-Nationale : 418 651-3888</p> <p>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.</p>

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED, ÉquiLIBRE et MARCHÉ vers le futur – Charlevoix
Dernière mise à jour : 9 septembre 2024. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2025

MARCHE VERS LE FUTUR PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES ÂNÉES 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, coordonnatrice régionale
418 948-1722, poste 2
mdion@fadoq-quebec.qc.ca

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED, ÉquiLIBRE et MARCHE vers le futur – Charlevoix
Dernière mise à jour : 9 septembre 2024. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2025

CHARLEVOIX SECTEUR EST
La Malbaie et les environs

VIACTIVE

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@batisseurs.ca

PIED

Municipalité La Malbaie – La salle Multi
104, rue Laure-Gaudreault

Session du 24 septembre au 12 décembre 2024
Mardi de 13h00 à 14h00 et jeudi de 13h00 à 14h30
Inscription : Stéphanie Bergeron au 418-665-3747 poste
5212

MARCHE VERS LE FUTUR

FADOQ Notre-Dame-des-Monts
17, rue Principale

Session du 17 septembre au 5 décembre 2024
(Pas de cours le 24 octobre)
Jeudi 10h30
Inscription : Marc-Antoine au 418-489-2995

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

FADOQ Petite-Rivière-Saint-François
(Salle municipale)
Vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 254-5414
jacques.vezina@sympatico.ca

PIED

Non disponible pour la session d'automne 2024

MARCHE VERS LE FUTUR

Municipalité de St-Urbain
917 rue St-Édouard, Qc, G0A 4K0
Session du 17 septembre au 3 décembre 2024
(Pas de cours le 5 novembre)
Mardi 13h30
Inscription : Sarah-Renaud Céré au 418 639-2467 poste 6709