

**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 : 9 septembre 2024. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2025

<b>VIACTIVE</b> PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 50 ans et plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intérêt pour la pratique d'activité physique</li> <li>○ Être en mesure de suivre une activité de groupe</li> <li>○ Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices</li> <li>○ Activités ponctuelles sur le territoire</li> </ul> <p><b>Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles.</b>  <b>Programme offert en continu</b></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 : <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE</a></p> <p>Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE                      418 948-1722, poste 1  <a href="mailto:tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca">tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca</a></p> <p>Vous pouvez aussi consulter la Zone VIACTIVE qui propose de nombreuses ressources et capsules :  <a href="https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2">https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2</a></p>
<b>PIED</b> PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p><b>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)</b>  <b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peur de chuter</li> <li>○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute accidentelle</li> </ul> <p><b>1 intervenant/ 15 participants.</b>  <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></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 <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED</a> ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale                      418 948-1722, poste 2  <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p>
<b>ÉquiLIBRE</b> PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Troubles de la marche ou de l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute(s)</li> <li>○ Déplacements avec un accessoire de marche</li> </ul> <p><b>1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre).</b>  <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></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. <b>Les horaires et les lieux sont transmis aux personnes admises au programme et n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.</b></p>

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

PORTNEUF SECTEUR SUD  
Donnacona et les environs

**VACTIVE**

Animation bénévole

**Halo entraide communautaire  
La Licorne**  
152, rue Notre-Dame, Donnacona  
Mercredi 13h30 à 14h30  
Animatrices : Mylène Chamberland-Martin  
et Geneviève Côté  
Inscription : 418-285-2935  
[projets@lehalo.ca](mailto:projets@lehalo.ca)

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

**Résidence Les fées du mieux-être**  
18 rue Martel, Cap-Santé  
Mercredi 9h45  
Inscription : 418-809-3505

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](mailto:loisirs@osommetdonnacona.com)

**PIED**

Non disponible pour la session d'automne 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 et groupe 2 : 10h30

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

**PIED**

**Non disponible pour la session d'automne 2024**

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

**PORTNEUF SECTEUR EST**  
**Pont-Rouge et les environs**

## VACTIVE

### Animation bénévole

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

**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](mailto:loisirs.pr@chateaubellevue.ca)

## PIED

**Centre des loisirs St-Basile**  
**Gymnase du Centre Ernest-J.-Papillon**  
100, rue Ste-Angélique, Saint-Basile  
Session du 16 septembre au 4 décembre 2024  
Lundi 9h00 à 10h00 et mercredi 9h00 à 10h30  
Virginie L'Espérance : 418-554-5702

**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 2024**