

## 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, conseillère VIACTIVE  
418 948-1722, poste 2  
[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

OU  
Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE  
418 948-1722, poste 1  
[tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:tpatoine@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 AÎNÉES 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, coordonnatrice régionale  
418 948-1722, poste 2  
[mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

## ÉQUILIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS

### Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute

- Troubles de la marche ou de l'équilibre
- Historique de chute(s)
- Déplacements avec un accessoire de marche

1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre).  
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.**

## TABLE DES MATIERES

1	SECTEUR DE LORETTEVILLE - VAL-BÉLAIR .....	3
2	SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS .....	5
2.1	ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ .....	6
3	SECTEUR CHARLESBOURG .....	7
4	SECTEUR LIMOILLOU – VANIER .....	9
5	SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE .....	11
6	SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE.....	12
7	SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN .....	13
7.1	CAP-ROUGE – L'AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE .....	14
8	SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF.....	15

## 1 SECTEUR 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

**Habitations 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

**Wendake nation Huronne-Wendat,**  
**santé et mieux être (attente de nouveaux locaux)**  
Horaire variable aux 2 semaines  
Pour informations : 418 842 6255, poste 1219 (Audrey Dion)

#### 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  
Lundi, samedi et dimanche pm  
Inscription : 418 843-8787, poste 621  
Courriel : [dir-adj.vb@chateaubellevue.ca](mailto:dir-adj.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](mailto:administration@lelorette.ca)

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

## PIED

### Habitations Château d'Eau

12 675, boulevard Valcartier

Semaine du 9 septembre au 2 décembre 2024

Groupe 1 :

Lundi de 10h30 à 12h et mercredi de 13h à 14h

Groupe 2 :

Lundi de 13h à 14h30 et mercredi de 14h15 à 15h15

Denise Moisan : [moisan.denise@gmail.com](mailto:moisan.denise@gmail.com)

## 2 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  
cbelanger@lepivot.org

**Centre communautaire Mgr Marcoux**  
2025, Adjutor-Rivard  
Mardi 10h30 à 11h30  
Inscription : Marlène Élément au 418 661-7766, poste 246

**FADOQ Sainte-Brigitte-de-Laval (Parc des Saphirs)**  
175, rue Kildare, Sainte-Brigitte-de-Laval  
Mercredi 9h30  
Inscription : Michel Després au 418 849-2089

**Centre de loisirs Ulric-Turcotte**  
35, rue Vachon  
Lundi 9h30  
Inscription : 418 666-2371  
cbelanger@lepivot.org

**Condo Square Saint-David 1 (résidents uniquement)**  
3475-3414, rue Albert-Chrétien  
Lundi 18h45 au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

**Club FADOQ Giffard (sous-sol)**  
3365 rue Loyola, Beauport  
Mardi 10h  
[ferlandclaudette01@gmail.com](mailto:ferlandclaudette01@gmail.com)

**Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ)**  
(résidents uniquement)  
2355, boulevard Sainte-Anne  
Mercredi 10h

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

#### Animation professionnelle

**Résidence Myriade**  
2375, avenue Robert Giffard  
Horaire variable  
Inscription : 418 666-0666, poste 2002  
[activites@gestionkyrielle.com](mailto: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](mailto: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  
[tjordturgeon@chartwell.com](mailto:tjordturgeon@chartwell.com)

**Centre signes d'Espoirs (personnes atteintes de surdité, avec ou sans handicap associé)**  
2265, Boulevard Henri-Bourassa

## 2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

**VACTIVE**

Animatrice : Noémie Simard  
Inscription : (418) 524 8734  
Courriel : [auberge@signesdespoir.org](mailto:auberge@signesdespoir.org)

**Corporation d'Habitation de Giffard (pour résidents)  
(Résidence Château Vert)  
2233 Avenue des Martyrs  
Mardi 13h  
Animateur : Pyer-Olivier Morency  
Inscription : 418 806 2219  
Courriel : [residencechateauvert@gmail.com](mailto:residencechateauvert@gmail.com)**

### 2.1 ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ

**Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges  
(Sous-sol de la bibliothèque)  
33 Rue de l'Église St-Ferréol-les-Neiges  
QC G0A 3R0  
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](mailto:loisirs@saintjoachim.qc.ca)**

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

**PIED**

**Municipalité de Boischatel  
Domaine de la rivière  
135 rue des Émeraudes, Boischatel G0A 1H0  
Session du 20 septembre au 13 décembre 2024  
Lundi de 9h00 à 10h00 et vendredi de 9h00 à 10h30  
Billy Boisvert : 418 822-4463**

### 3 SECTEUR CHARLESBOURG

Charlesbourg, Lac-Saint-Charles, Notre-Dame-des-Laurentides, Lac Beauport, Lac Delage, Stoneham

## VIACTIVE

#### Animation bénévole

**Club Notre-Dame-de-l'Espérance**  
2900 avenue Monseigneur Gosselin  
Lundi 13h30  
Inscription : Michel Bourgoin 418 660-2151  
[mbourgoin@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mbourgoin@fadoq-quebec.qc.ca)

**Patro Charlesbourg**  
7700, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Mardi mercredi et jeudi 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 (Rollande Grégoire)

**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](mailto: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](http://www.lac-beauport.quebec)

**Centre d'Hébergement St-Jean-Eudes  
(résidents uniquement)**  
6000, 3<sup>e</sup> Av Ouest  
Horaire variable

#### Animation professionnelle

**Résidence Charles-Renaud (résidents uniquement)**  
183, 56<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> rue Est  
Horaire variable  
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

**Résidence St-François**  
5900, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Lundi et mercredi 9h30  
Inscription : 418 626-7575  
[loisir@residencestfrancois.com](mailto:loisir@residencestfrancois.com)

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

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

**Regroupement des personnes handicapées visuelles  
(Centre Marchand)**

2740, 2e avenue, Charlesbourg

Lundi 10h

Animatrice : Claire Labrie

Inscription : 418 649 0333 #3

**ARHQM**

**Association des retraités d'Hydro  
(pour membres seulement)**

**Loisirs St-Rodrigue**

130 50e Rue E, Québec

Jeudi : 13h15

Inscription : <https://arhqm.com/>

**Club Les Aînés Actifs d'Orsainville**

4205 Rue des Roses

Jeudi 10h

Animatrice : Linda Piché

Inscription : 418 623 1816

Courriel : [porte\\_etoile@hotmail.ca](mailto:porte_etoile@hotmail.ca)

**Société Action-Habitation de Québec**

1313, boulevard Louis-XIV

Horaire variable

Inscription : 418 559-6673

**Association des personnes avec déficience de  
l'audition (APDA)**

7755 1ere avenue

Horaire : mercredi

Inscription : 855-675-4662

<https://www.apda.ca/>

## PIED

**OMHQ**

8190-9120, avenue du zoo

Semaine du 23 septembre au 16 décembre 2024

Lundi de 14h30 à 16h00 et mercredi de 14h30 à 15h30

Flavie Labrèche : 418-780-5243



#### 4 SECTEUR LIMOILLOU – VANIER Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier

## VIACTIVE

### Animation bénévole

**Jardins Vanier (résidents uniquement)**  
Résidence pour retraités à Québec  
370, avenue Rousseau (salle au sous-sol)  
Vendredi 10h30

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

**Institut de Réadaptation en Déficience physique de Québec (IRD PQ) surdicécité**  
525, boulevard Wilfrid-Hamel  
Lundi 9h45 à 10h45

**Centre communautaire Marchand (Club FADOQ St-Odile)**  
2740, 2e Avenue  
Mercredi 13h

**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 105

**Centre d'hébergement d'Assise (résidents uniquement)**  
45 Rue Leclerc, Québec  
Horaire variable

**Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ) (Résidents uniquement)**  
1991, avenue Bardy (Maizerets)

### Animation professionnelle

**Résidence des Bâisseurs - Manoir Sully**  
400, avenue Bélanger (résidents uniquement)  
Mercredi 10 h  
Inscription : 418 688-8722, poste 3503  
[su-loisirs@batisseurs.ca](mailto:su-loisirs@batisseurs.ca)

**Résidence Manoir Le Flandre (résidents uniquement)**  
125, Boulevard Benoît XV, Québec  
Horaire variable  
Inscription : 418 649-1324

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

**Centre signes d'Espoirs (Personnes atteintes de surdité, avec ou sans handicap associé)**  
185, Bd des Cèdres  
Animateurs : Thomas Grenier et Chloé Langlois-Bourget  
Inscription : 418 624-4752 poste 203  
[tgrenier@signesdespoir.org](mailto:tgrenier@signesdespoir.org)  
[clangloisb@signesdespoir.org](mailto:clangloisb@signesdespoir.org)

**4 SECTEUR LIMOILLOU – VANIER**  
**Vieux Limoilou, Maizerets, Lairet, Vanier**

**Centre communautaire Patro Roc-Amadour**  
**2301 1ere avenue**  
Horaire : variable  
Animateur : Gabriel Lafrance  
Inscription : 581 398 6268  
Courriel : [glafrance@patro.roc-amadour.qc.ca](mailto:glafrance@patro.roc-amadour.qc.ca)

**PIED**

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

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

### VIACTIVE

#### Animation bénévole

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

**Regroupement des personnes handicapées visuelles**  
400, boulevard Jean-Lesage, bureau 042  
Lundi : 10h30  
Animatrice : Marie-Lou Julien  
Inscription : 418 649-0333, poste 2 ou 4

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

**Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ)**  
(Résidents seulement)  
485 boulevard Père-Lelièvre  
Mercredi 13h30

#### Animation professionnelle

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

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

**Manoir Manrèse (résidents uniquement)**  
700, avenue Murray  
Horaire variable (unité de soins)  
Inscription : 418 683-6438, poste 7228  
[loisirmanrese@cogir.net](mailto:loisirmanrese@cogir.net)

**Habitations Vivre Chez Soi (résidents uniquement)**  
80, rue Saint-Luc  
Mardi 15h  
Inscription : 418 524-5005, poste 221  
[sebasmorier@videotron.ca](mailto:sebasmorier@videotron.ca)

### PIED

Non disponible pour la session d'automne 2024

## 6 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

**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

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

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

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

#### Animation professionnelle

**Résidence des Franciscains**  
305 Rue des Franciscains (Montcalm)  
Lundi 10h à 11h  
Inscription : 418-683-9120

**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](mailto: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](mailto:loisirs@domaine-saint-dominique.com)

### PIED

**Jeffrey Hale**  
2000-1270, chemin Sainte-Foy, G1S 2M4  
Semaine du 17 septembre au 6 décembre 2024  
Mardi 14h30 à 16h et vendredi 14h30 à 15h30  
Anaïs Fortin : 581 446-7476

**Loisirs Montcalm**  
265, boulevard. René-Lévesque Ouest, G1S 2M4  
Semaine du 16 septembre au 5 décembre 2024  
Lundi de 13h à 14h30 et jeudi de 14h à 15h  
Morgane Mosteiro : 418-523-6595

## 7 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 communautaire Pointe de Sainte-Foy  
965, rue Valentin**  
Lundi, mardi et jeudi 10h  
Inscription : Micheline Bertrand au 418 658-8033 ou  
[mbertrand8@videotron.ca](mailto:mbertrand8@videotron.ca)

**FADOQ St-Louis-de-France  
(Centre communautaire Noël-Brulart)  
1229, Av. du Chanoine-Morel**  
Mercredi 10h  
Inscription : Nicole Paquet au 581 981-4443 ou  
[npaquet7@hotmail.com](mailto: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

**OMHQ-HLM Les Jardins Jean-Bosco  
(Résidents uniquement)  
2160, Chemin Sainte-Foy**  
Horaire variable

**FADOQ Saint-Mathieu-Apôtre  
(Centre des loisirs Saint-Mathieu)  
1000, rue de Bar le Duc, Ste-Foy**  
Mardi et jeudi 10 h à 11h  
Inscription : Yvan Bastien au 418-651 5960  
[yvbastien@icloud.com](mailto:yvbastien@icloud.com)

**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](mailto:lc.dussault@saaiquebec.org)

**Habitation Vital (résidents uniquement)  
3470, rue de la Pérade**  
Mardi 10h

**La coopérative St-Denys (résidents uniquement)  
2655, Rue de la Picardie**  
Lundi et jeudi 10h30  
[trudel\\_louise@videotron.ca](mailto:trudel_louise@videotron.ca)

**OMHQ-HLM (résidents uniquement)  
3075, rue de la forêt (Saint-Louis)**  
Horaire : jeudi

#### 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 (résidents uniquement)  
825, rue Arthur-Rousseau**  
Lundi, ½ mercredi et vendredi 10h à 10h30  
Inscription : 418 651-4807, poste 2005 ou  
[srail@selectionretraite.com](mailto:srail@selectionretraite.com)

**Résidence Jazz Ste-Foy (résidents uniquement)  
777, rue Belmont Québec**  
Horaire variable  
Inscription : 418 650-5553, poste 7

**Résidence AVIVA (résidents uniquement)  
3235, De Galais**  
Horaire variable  
Inscription : 418 653-6885, poste 567  
[animation@avivaresidence.com](mailto:animation@avivaresidence.com)

## 7.1 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 11h  
Inscription : [loisirs.stefoy@gmail.com](mailto:loisirs.stefoy@gmail.com)  
<https://loisirsressources.ca/activites-et-cours/>  
Problème, difficulté à s'inscrire: composez le 311

**Résidence Le Jules-Verne (résidents uniquement)**  
**1250, avenue Jules-Verne**  
Lundi 10h  
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 (résidents uniquement)**  
**1419, rue Père-Chaumonot**  
Mardi pm  
Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou  
[sarah.caron@lokia.ca](mailto: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 15h30  
Jeudi 14h à 15h30

**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

## PIED

**FADOQ CAP-Rouge**  
**Centre communautaire Cap-Rouge**  
**4473, rue St-Félix, salle RC 13**  
 Semaine du 16 septembre au 4 décembre 2024  
 Lundi de 14h à 15h et mercredi de 14h à 15h  
 Mme Savard : 581 307-2251

**FADOQ St-Louis de France**  
**Centre communautaire Noel-Brulart**  
**1229, avenue Chanoine-Morel, salle 206**  
 Session du 17 septembre au 5 décembre 2024  
 Mardi 13h à 14h et jeudi 13h00 à 14h30  
 Nicole Paquet : 581 981-4443

**OMHQ**  
**757-765 avenue Nérée-Tremblay**  
 Semaine du 16 septembre au 6 décembre 2024  
 Mardi 10h à 11h et vendredi 10h à 11h30  
 Flavie Labrèche : 418 780-5243

## 8 SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LÉBOURGNEUF 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'Ormière  
 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

**Habitations St-André (résidents uniquement)**  
**10570, rue St-Bruno Québec (Neufchâtel Est)**  
 Jeudi 10h15

### 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 (résidents uniquement)**  
**2281, rue des Bienfaits, local 2251**  
 Horaire variable  
 Inscription : 418 559-6673

**Manoir de l'Ormière (résidents uniquement)**  
**5800, boulevard de l'Ormière**  
 Horaire variable  
 Inscription : Caroline Turgeon au 418 872-5800, poste 557  
[recreoloque@manoirdelormiere.com](mailto:recreoloque@manoirdelormiere.com)

**Manoir Duberger (résidents uniquement)**  
**2600, rue Labrecque**  
 Horaire variable  
 Inscription : 418 681-9663

**L'Aventura - Condos locatifs à Québec,**  
**1769, Rue Careau, Duberger (résidents uniquement)**  
 Horaire variable  
 Inscription : [evenementiel@productionsclub.net](mailto:evenementiel@productionsclub.net)

## PIED

**Centre des Loisirs Duberger-Les-Saules**

**2341, rue Rivière du Berger, local RC-06**

Session du 23 septembre au 15 décembre 2024

Mardi 10h30 à 11h30 et vendredi 10h30 à 12h

Alexandra Mansion : 367 382-3837

**Les Habitations St-André (Neufchâtel)**

**10580, rue St-Bruno, G2B 2N4**

Semaine du 10 septembre au 28 novembre 2024

Mardi 10h à 11h30 et jeudi 10h30 à 11h30

Danielle Ricard 418 407-1362