

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 janvier 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 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 janvier 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 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

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

Non disponible pour la session d'hiver 2025

MARCHE VERS LE FUTUR

Non disponible pour la session d'hiver 2025

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 janvier 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025

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
Jeudi 10h
Inscription : Mélissa Pilote au 418 435-2129

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

PIED

Club Bon Cœur
63, rue Ambroise-Fafard
Lundi de 10h30 à 12h00 et Mercredi de 13h30 à 14h30
Inscription : Francine Thibault au 418-240-999

MARCHE VERS LE FUTUR

Non disponible pour la session d'hiver 2025