

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 : 10 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>Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE 418 948-1722, poste 1 tpatoine@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 et ÉquiLIBRE– Portneuf
Dernière mise à jour : 10 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 MARCHE 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 VACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE– Portneuf
Dernière mise à jour : 10 janvier 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 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

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

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2025

MARCHE VERS LE FUTUR

Loisirs Portneuf (Carrefour municipal)
500 rue Notre-Dame, Portneuf
Mercredi 9h30 à 11h00
Inscription : Jacques Bédard au 418-520-5060
loisirs@villedeportneuf.com

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'hiver 2025

MARCHE VERS LE FUTUR

FADOQ La Gaiété de St-Alban
179, rue Principale, Saint-Alban
Mardi 9h30 à 11h00
Inscription : Raymonde Naud au 418-326-8742

COMPLET

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

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2025

MARCHE VERS LE FUTUR

Non disponible pour la session d'hiver 2025

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'hiver 2025

MARCHE VERS LE FUTUR

Non disponible pour la session d'hiver 2025