

**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 : 13 février 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**

**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 ÂÎNÉES 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 ÂÎNÉES 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 .....	8
4	SECTEUR LIMOILLOU – VANIER .....	10
5	SECTEUR QUÉBEC-BASSE-VILLE .....	12
6	SECTEUR QUÉBEC-HAUTE-VILLE.....	13
7	SECTEUR SAINTE-FOY – SILLERY – LAURENTIEN.....	14
7.1	CAP-ROUGE – L’AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L’ANCIENNE-LORETTE.....	15
8	SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF .....	16

## 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

#### 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

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 : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025

## PIED

Ville de St-Gabriel de Valcartier (Complexe sportif)  
2230 Boul. Valcartier, Saint-Gabriel-de-Valcartier  
Mardi 9h30 à 11h00  
Inscription : 418-844-1218  
[Coordoloisirs@munsgdv.ca](mailto:Coordoloisirs@munsgdv.ca)

COMPLET

Ville de St-Gabriel de Valcartier (Centre communautaire)  
2215 Boul. Valcartier, Saint-Gabriel-de-Valcartier  
Jeudi 13h20 à 14h30  
Inscription : 418-844-1218  
[Coordoloisirs@munsgdv.ca](mailto:Coordoloisirs@munsgdv.ca)

COMPLET

## 2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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



### Animation bénévole

**Centre communautaire Patro Le Pivot**  
 3365, Chemin Royal  
 Mercredi 9h30  
 Inscription : 418 666-2371  
[cbelanger@lepivot.org](mailto: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**  
 (Patro Le Pivot)  
 35, rue Vachon  
 Lundi 9h30  
 Inscription : 418 666-2371  
[cbelanger@lepivot.org](mailto:cbelanger@lepivot.org)

**Villa Les Mésanges**  
 Office municipal d'habitation de Québec, (OHMQ)  
 (Résidents uniquement)  
 32 Rue du Tricentenaire, l'Ange-Gardien (Boischatel)  
 Inscription : Nicole Forbes 418-822-2662  
[Info@villalesmesanges.ca](mailto:Info@villalesmesanges.ca)

**Club FADOQ Giffard (sous-sol)**  
 3325 Rue Loyale, Beauport  
 Mardi 9h30  
[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 1 (résidents uniquement)**  
 3475-3414, boulevard Albert-Chrétien,  
 Lundi 18h45 au 3475 et jeudi 10h30 au 3414

**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  
[tfordturgeon@chartwell.com](mailto:tfordturgeon@chartwell.com)

## 2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

	<p><b>Centre signes d'Espoirs (personnes atteintes de surdité, avec ou sans handicap associé)</b>                  2265, Boulevard Henri-Bourassa                  Animatrice : Noémie Simard                  Inscription : (418) 524 8734                  Courriel : <a href="mailto:auberge@signesdespoir.org">auberge@signesdespoir.org</a></p> <p><b>Corporation d'Habitation de Giffard (pour résidents) (Résidence Château Vert)</b>                  2233 Avenue des Martyrs                  Mardi 13h                  animateur : Pyer-Olivier Morency                  Inscription : 418 806 2219                  Courriel : <a href="mailto:residencechateauvert@gmail.com">residencechateauvert@gmail.com</a></p>	
<h3 align="center">2.1 ÎLE D'ORLÉANS, CÔTE-DE-BEAUPRÉ</h3>		
<p><b>Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges (Sous-sol de la bibliothèque)</b>                  33 Rue de l'�glise St-Ferréol-les-Neiges                  QC G0A 3R0                  Mercredi 14h � 15h                  Inscription : 418 823-2239, poste 5</p> <p><b>Club FADOQ Boischatel</b>                  135, rue des émeraudes                  Lundi 9h30 � 10h30 et vendredi 10h30 � 11h30</p>	<p><b>Centre des loisirs Saint-Anne-De-Beaupré</b>                  10 000 boulevard Saint-Anne                  Mardi 14h � 15h                  Inscription : 418-827-4112  <a href="mailto:loisirs@sainteannedebeaupre.com">loisirs@sainteannedebeaupre.com</a></p>	<p><b>Résidence Mont Champagnat (résidents uniquement)</b>                  7141, avenue Royale, Château-Richer                  Lundi au vendredi 10h � 11h                  Inscription : 418 824-4215</p>

## 2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

**VIACTIVE**

**Le Pivot (Centre communautaire des Chutes)**

**4551 Boul. Saint-Anne**

Lundi 9h00 à 10h30 et vendredi 9h00 à 10h00

Inscription au 418-666-2371

### 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**  
(Centre de loisirs du Petit-Village)  
2900, avenue Monseigneur Gosselin  
Lundi 13h30  
Inscription : Michel Bourgoin au 418-660-2151  
[mbourgoin@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mbourgoin@fadoq-quebec.qc.ca)

**Patro Charlesbourg**  
7700, 3<sup>e</sup> Avenue Est  
Mardi 9h30 ou 13h30 et mercredi 13h30  
Inscription : 418-626-0161

**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

**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@residencesfrancois.com](mailto:loisir@residencesfrancois.com)

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

**Société Action-Habitation de Québec**  
1313, boulevard Louis-XIV  
Horaire variable  
Inscription : 418 559-6673



**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 : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025**

**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

**Pavillon Des Vétérans De Charlesbourg**  
(Résident seulement)  
750 av. des Diamants  
Dimanche  
Inscription : 418-628-6332  
<http://www.pavillondesveterans.com/nous-joindre.html>

**Association des personnes avec déficience de l'audition (APDA)**  
7755 1ere avenue  
Horaire : mercredi  
Inscription : 855-675-4662  
<https://www.apda.ca/>

## PIED

**OMHQ (Neufchatel)**  
181 rue Lessard  
Mardi 13h00 à 14h00 et jeudi 13h00 à 14h00  
Marie-Pier Gagné au 418-780-5242

**Patro Charlesbourg (local 204)**  
7 700, 3<sup>e</sup> av Est, Québec  
Lundi 10hh à 11h00 et jeudi 10hh à 11h30  
Ophélie Caussade au 418-626-0161, poste 217

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

## VACTIVE

### 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

Loisirs Vanier  
222, avenue Ducharme  
Horaire à venir  
Inscription : 418-704-4006  
[info@loisirsvanier.org](mailto:info@loisirsvanier.org)

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'hiver 2025**

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  
Lundi 10h  
Inscription : 418 522-2005 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)

**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 : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025**

## PIED

**Centre Durocher**  
**680, rue Raoul-Jobin**  
 Lundi 13h00 à 14h00 et mercredi 13h00 à 14h30  
 Inscription : 418-522-5681, poste 109

### 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 10h45 (en Zoom)  
 Mercredi 10h15 (en présentiel)  
 Inscription : 418 522-2179  
[animation@entraide-faubourg.org](mailto:animation@entraide-faubourg.org)

**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**  
 Lundi et vendredi matin  
 Inscription : 418 681-3561, poste 648 ou  
[Eleonore.guertin-picard.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Eleonore.guertin-picard.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

**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 : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025**

## PIED

**Centre des loisirs Saint-Sacrement (Salle de yoga)**  
**1360 boulevard de l'Entente**  
Lundi 10h00 à 11h00 et Vendredi 13h00 à 14h00  
Inscription : 418-681-7800, poste 223

### 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, mercredi 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)

**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

### Animation professionnelle

**Maison du Bon Pasteur (résidents uniquement)**  
**2609, rue des Forges**  
Mercredi pm  
Inscription : Guylaine Légaré au 418 650-1445, poste 259

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

**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 : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025**

<p align="center"><b>OMHQ-HLM (résidents uniquement)</b>  <b>3075, rue de la forêt (Saint-Louis)</b>          Horaire : jeudi</p>	<p align="center"><b>Résidence AVIVA (résidents uniquement)</b>  <b>3235, De Galais</b>          Horaire variable          Inscription : 418 653-6885, poste 567  <a href="mailto:animation@avivaresidence.com">animation@avivaresidence.com</a></p>	
<p align="center"><b>7.1 CAP-ROUGE – L'AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L'ANCIENNE-LORETTE</b></p>		
<p><b>Loisirs L'Ancienne-Lorette</b>  <b>Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin</b>  <b>1635, rue Notre Dame</b>          Mardi : groupe 1, 13h30 à 14h30 et groupe 2, 14h45 à 16h</p>	<p><b>Centre multifonctionnel, secteur Est</b>  <b>4950, rue Lionel-Groulx</b>          Mardi 13h30 à 14h30          Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804</p>	<p><b>Pavillon des Mille Fleurs (résidents uniquement)</b>  <b>1419, rue Père-Chaumonot</b>          Mardi pm          Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou  <a href="mailto:sarah.caron@lokia.ca">sarah.caron@lokia.ca</a></p>
<p><b>Centre Delphis-Marois</b>  <b>300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures</b>          Jeudi 13h30 à 14h30          Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804</p>	<p><b>Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ)</b>  <b>4473, rue St-Félix</b>          Lundi 14h à 15h30          Jeudi 14h à 15h30</p>	<p><b>Mouvement des services à la communauté</b>  <b>Gymnase du centre communautaire</b>  <b>4473, rue Saint-Félix</b>          Lundi et jeudi 9h30 à 11h          Inscription : 418 641-6643</p>
<p><b>AREQ des Deux-Rives</b>  <b>2215, rue Marie-Victorin</b>          Jeudi 9h30 à 10h30</p>		<p><b>CHSLD Vigi St-Augustin</b>  <b>4954, rue Clément Lockquell</b>          Mercredi matin          Inscription : 418 871-1232</p>

**Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale**  
**Programmes VACTIVE, PIED et ÉquILIBRE – Québec**  
 Dernière mise à jour : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025

## PIED

**Loisirs l'Ancienne-Lorette (sous-sol de la biblio)**  
**1635, rue Notre-Dame**  
 Mardi 14h à 16h00 et jeudi 13h à 14h30  
 Inscription : 418-614-1907. Poste 1

**Club FADOQ Bonne entente**  
**Centre communautaire de la Pointe de Sainte-Foy**  
**965 rue Valentin, RC-18**  
 Lundi groupe 1 : 13h30 à 15h00 et groupe 2 : 15h00 à 16h00  
 Mercredi groupe 1 : 13h30 à 14h30 et groupe 2 : 14h30 à 16h00  
 Inscription : Micheline Bertrand au 418-658-8033

## ÉquILIBRE

**Centre d'hébergement Christ-Roy**  
**900 boul. Wilfrid-Hamel**  
 Mardi groupe 1 : 9h00 à 10h et Jeudi 9h00 à 10h00  
 Mardi groupe 2 : 9h00 à 10h00 et Jeudi 9h00 à 10h00

### 8 SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LEBOURGNEUF

#### Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules

## VACTIVE

### Animation bénévole

**Loisirs Lebourgneuf**  
**1650, rue de la Morille**  
 Lundi 9h15 à 10h15  
Coût de 5\$

**Espace communautaire Desjardins**  
 5720, boulevard de l'Ornière  
 Mercredi 8h45 et 10h  
 Inscription : 418 641-6201, poste 3281

### Animation professionnelle

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

**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

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



**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 : 13 février 2025. Prochaine mise à jour prévue en septembre 2025**

**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

**Le Domaine Des Méandres (résidents uniquement)**

**2281, rue des Bienfaits, local 2251**

Horaire variable

Inscription : 418 559-6673

**L'Aventura - Condos locatifs à Québec,**

**1769, Rue Careau, Duberger (résidents uniquement)**

Horaire variable

Inscription : [evenementiel@productionscb.net](mailto:evenementiel@productionscb.net)

**PIED**

**Non disponible pour la session d'hiver 2025**