

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix
Dernière mise à jour : 15 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

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 ou 1 800 828-3344 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</p>
PIED PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES	
<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>Les pré-inscriptions pour la session d'hiver 2024 ouvriront à la mi-octobre sur le site Web de la FADOQ-RQCA : https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/programme-pied</p> <p>Pour plus d'information concernant le PIED, consultez le site Web ci-haut ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale 418 948-1722 ou 1 800 828-3344 mdion@fadoq-quebec.qc.ca</p>
ÉquiLIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES	
<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 : 418 651-3888</p>

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉQUILIBRE – Charlevoix
Dernière mise à jour : 15 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

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@baisseurs.ca

PIED

Non disponible pour la session d'automne 2023

ÉQUILIBRE

CLSC La Malbaie
535, boulevard de Comporté, La Malbaie
Session du 25 septembre au 13 décembre 2023
Lundi et mercredi 13h30 à 14h30
Guichet d'accès : 418 651-3888

Continuum de services en prévention des chutes auprès des aînés de la région de la Capitale-Nationale
Programmes VIACTIVE, PIED et ÉquiLIBRE – Charlevoix
Dernière mise à jour : 15 septembre 2023. Prochaine mise à jour prévue en janvier 2024

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
Horaire variable
Inscription : Josée Courtemanche au 418 435-2129

PIED

Ville de Baie-Saint-Paul
Carrefour culturel Paul Médéric
4, rue Ambroise Fafard
Session du 12 septembre au 1^{er} décembre 2023
Mardi 8h30 à 9h30 et vendredi 8h30 à 10h00
Alexandre Henri : kinesiologiecharlevoix@gmail.com

ÉquiLIBRE

Non disponible pour la session d'automne 2023