

**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**

<b>VIACTIVE</b> PROGRAMME DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 50 ans et plus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intérêt pour la pratique d'activité physique</li> <li>○ Être en mesure de suivre une activité de groupe</li> <li>○ Activités hebdomadaires dans les milieux, majoritairement des séances d'exercices</li> <li>○ Activités ponctuelles sur le territoire</li> </ul> <p><b>Ratio variable, majoritairement des animateurs bénévoles. Programme offert en continu</b></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 : <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE</a></p> <p>Mylène Dion, conseillère VIACTIVE            418 948-1722, poste 2  <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p> <p>Vous pouvez aussi consulter la Zone VIACTIVE qui propose de nombreuses ressources et capsules : <a href="https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2">https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/zone-viactive-2</a></p>
<b>PIED</b> PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p><b>Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)</b>  <b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques minimes de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Peur de chuter</li> <li>○ Préoccupée par les chutes ou l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute accidentelle</li> </ul> <p><b>1 intervenant/ 15 participants.</b>  <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></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 <a href="https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED">https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/PIED</a> ou contactez :</p> <p>Mylène Dion, coordonnatrice régionale            418 948-1722, poste 2  <a href="mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca">mdion@fadoq-quebec.qc.ca</a></p>
<b>ÉquiLIBRE</b> PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES DE 65 ANS ET PLUS	
<p><b>Clientèle : 65 ans et plus, à risques modérés de chute</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Troubles de la marche ou de l'équilibre</li> <li>○ Historique de chute(s)</li> <li>○ Déplacements avec un accessoire de marche</li> </ul> <p><b>1 intervenant/ 5 participants (supervision individualisée pour les exercices en déséquilibre).</b>  <b>Programme de 12 semaines (Automne, hiver)</b></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. <b>Les horaires et les lieux sont transmis aux personnes admises au programme et n'apparaissent pas dans les tableaux ci-dessous.</b></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](mailto: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](mailto: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**