

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

OU
Trécy Patoine, conseillère VIACTIVE
418 948-1722, poste 1
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 AÎNÉES 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

ÉQUILIBRE PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES AUPRÈS DES PERSONNES AÎNÉES 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

VACTIVE

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

Wendake nation Huronne-Wendat,
santé et mieux être (attente de nouveaux locaux)
Horaire variable aux 2 semaines
Pour informations : 418 842 6255, poste 1219 (Audrey Dion)

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

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

Résidence Sainte-Geneviève (résidents seulement)
4855, rue Sainte-Geneviève
Lundi 15 h à 16h
Inscription résidents : Joanie Dunn au 418 843-8787

PIED

Ville de St-Gabriel de Valcartier (Complexe sportif)
2230 Boul. Valcartier, Saint-Gabriel-de-Valcartier
Mardi 9h30 à 11h00

Ville de St-Gabriel de Valcartier (Centre communautaire)
2215 Boul. Valcartier, Saint-Gabriel-de-Valcartier
Jeudi 13h20 à 14h30

2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

VIACTIVE

Animation bénévole

Centre communautaire Patro Le Pivot
3365, Chemin Royal
Mercredi 9h30
Inscription : 418 666-2371
cbelanger@lepivot.org

Centre communautaire Mgr Marcoux
2025, Adjudor-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

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

Club FADOQ Giffard (sous-sol)
3325 Rue Loyale, Beauport
Mardi 9h30
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

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@loki.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
tlordturgeon@chartwell.com

2 SECTEUR BEAUPORT- ORLÉANS

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

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

PIED

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.gc.ca

**Patro Charlesbourg
7700, 3^e 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

**FADOQ Lac-Beauport
50, chemin du Village, Lac-Beauport**
Mercredi 9h30
Inscription : 418 849-7141, poste 283 ou
www.lac-beauport.quebec

**Centre d'Hébergement St-Jean-Eudes
(résidents uniquement)
6000, 3^e Av Ouest**
Horaire variable

Animation professionnelle

**Résidence Charles-Renaud (résidents uniquement)
183, 56^e Rue E**
Lundi au vendredi 10h à 11h
Inscription : 418 824-4215

**CSS des Premières- Seigneuries – Maison des
adultes Nouvel Horizon (Beauport, Charlesbourg et
Beaupré)
480, 67^e rue Est**
Horaire variable
Inscription : Valérie Jean au 418 622-7825

**Résidence St-François
5900, 3^e Avenue Est**
Lundi et mercredi 9h30
Inscription : 418 626-7575
loisir@residencesfrancois.com

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

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 janvier 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>

Société Action-Habitation de Québec

1313, boulevard Louis-XIV

Horaire variable

Inscription : 418 559-6673

**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, 3e 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

VIACTIVE

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

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

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
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

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
Mercredi 10h
Inscription : 418 522-2005, poste 224 ou
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

Habitations Vivre Chez Soi (résidents uniquement)
80, rue Saint-Luc
Mardi 15h
Inscription : 418 524-5005, poste 221
sebasmorier@videotron.ca

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 10h à 11h

Inscription : 418 524-0851

Résidence Les Jardins Saint-Sacrement

1300, rue Garnier

Horaire variable

Inscription : 418 681-3813, poste 503 ou

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

CHSLD Pavillon St-Dominique

1045, boulevard René Lévesque Ouest

Horaire variable

Inscription : 418 681-3561, poste 648 ou

loisirs@domaine-saint-dominique.com

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 et jeudi 10h

Inscription : Micheline Bertrand au 418 658-8033 ou

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

Centre communautaire Claude-Allard

3200, avenue d'Amours

Session d'été (cours à l'extérieur)

Durée : 10 semaines à partir de début juin

Inscription : M. Cherguy au 418 641-6278 ou sur place

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

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

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

Sélection Retraite Roseraie (résidents uniquement)

825, rue Arthur-Rousseau

Lundi, ½ mercredi et vendredi 10h à 10h30

Inscription : 418 651-4807, poste 2005 ou

srail@selectionretraite.com

Résidence Jazz Ste-Foy (résidents uniquement)

777, rue Belmont Québec

Horaire variable

Inscription : 418 650-5553, poste 7

<p>OMHQ-HLM Les Jardins Jean-Bosco (Résidents uniquement) 2160, Chemin Sainte-Foy Horaire variable</p>	<p>La coopérative St-Denys (résidents uniquement) 2655, Rue de la Picardie Lundi et jeudi 10h30 trudel_louise@videotron.ca</p> <p>OMHQ-HLM (résidents uniquement) 3075, rue de la forêt (Saint-Louis) Horaire : jeudi</p>	<p>Résidence AVIVA (résidents uniquement) 3235, De Galais Horaire variable Inscription : 418 653-6885, poste 567 animation@avivaresidence.com</p>
<p>7.1 CAP-ROUGE – L’AEROPORT -- ST-AUGUSTIN – L’ANCIENNE-LORETTE</p>		
<p>Loisirs L’Ancienne-Lorette Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin 1635, rue Notre Dame Mardi : groupe 1, 13h30 à 14h30 et groupe 2, 14h45 à 16h</p>	<p>Centre communautaire Champigny 7519, boulevard Wilfrid-Hamel Lundi et jeudi 10h à 11h Inscription : loisirs.stefoy@gmail.com https://loisirsressources.ca/activites-et-cours/ Problème, difficulté à s’inscrire: composez le 311</p>	<p>Résidence Le Jules-Verne (résidents uniquement) 1250, avenue Jules-Verne Lundi 10h Inscription : 418 864-7272, poste 7038</p>
<p>Centre Delphis-Marois 300, rue de l’Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures Jeudi 13h30 à 14h30 Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804</p>	<p>Centre multifonctionnel, secteur Est 4950, rue Lionel-Groulx Mardi 13h30 à 14h30 Inscription : Stéphanie Blier au 418 878-5473, poste 5804</p>	<p>Pavillon des Mille Fleurs (résidents uniquement) 1419, rue Père-Chaumonot Mardi pm Inscription : Sarah Caron au 418 871-9398 ou sarah.caron@lokia.ca</p>
<p>AREQ des Deux-Rives 2215, rue Marie-Victorin Jeudi 9h30 à 10h30</p>	<p>Centre communautaire de Cap-Rouge (FADOQ) 4473, rue St-Félix Lundi 14h à 15h30 Jeudi 14h à 15h30</p>	<p>Mouvement des services à la communauté Gymnase du centre communautaire 4473, rue Saint-Félix Lundi et jeudi 9h30 à 11h Inscription : 418 641-6643</p> <p>CHSLD Vigi St-Augustin 4954, rue Clément Lockquell Mercredi matin Inscription : 418 871-1232</p>

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

8 SECTEUR DUBERGER – LES SAULES – LÉBOURGNEUF Neufchâtel-Est, Lebourgneuf, Duberger, Les Saules

VIACTIVE

Animation bénévole

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

Espace communautaire Desjardins
5720, boulevard de l'Ormière
Mercredi 10h à 11h
Inscription : 418 641-6201, poste 3281

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

Animation professionnelle

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

Le Domaine Des Méandres (résidents uniquement)
2281, rue des Bienfaits, local 2251
Horaire variable
Inscription : 418 559-6673

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

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

L'Aventura - Condos locatifs à Québec,
1769, Rue Careau, Duberger (résidents uniquement)
Horaire variable
Inscription : evenementiel@productionscb.net

PIED

Non disponible pour la session d'hiver 2025

ÉquILIBRE

Centre d'hébergement Christ-Roy

900 boul. Wilfrid-Hamel, Québec, Qc, G1M 2R9

Mardi groupe 1 : 9h00 à 10h00 et Jeudi 9h00 à 10h00

Mardi groupe 2 : 10h00 à 11h00 et Jeudi 10h00 à 11h00