

Ressources communautaires disponibles

Ressources générales	
Organisme ou entreprise	Site Web et téléphone
Activité physique	
Association pulmonaire du Québec	poumonquebec.ca/programmes-et-services/groupes-entraide
Cardio Plein Air (abonnement ZOOM)	cardiopleinair.ca/abonnements
Centre d'expertise en maladies chroniques du CISSS de la Montérégie-Est (capsules d'enseignements)	maladieschroniques-ciassme.com Secteur Pierre-Boucher : 450 468-7700 Secteur Richelieu-Yamaska : 450 773-4387 Secteur Pierre-De Saurel : 450 551-8051
Diabète Québec (activité physique)	diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/activite-physique
Énergie Cardio (abonnement virtuel)	energiecardio.com/fr/abonnements/services/entrainement-virtuel
Je Clic Loisir en Montérégie	jeclicloisirenmonteregie.com/TOUS_LES_ORGANISMES
Le GO pour bouger!	santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831
MOVE 50 +	move50plus.ca
Programme de soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (safe)	safe-seniors.com/fr/exercices
Sclérose en plaques Saint-Hyacinthe Acton	scleroseenplaques.org
Viactive 50 ans +	santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive
YMCA Québec	youtube.com/user/YMCAQuebec/playlists
Alimentation	
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (saine alimentation)	coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation
Gouvernement du Canada (les sources de sodium)	canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sodium.html#a2
Institut de cardiologie de Montréal (alimentation méditerranéenne)	icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne
Diabète	
Capsana (publications)	capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes
Diabète Québec	diabete.qc.ca 1 800 361-3504
Diabète Québec (chaîne YouTube)	youtube.com/@DiabeteQuebec
GPS Diabète	gpsdiabete.com 450 928-3422
Universi-D	universi-d.com 1 800 361-3504
Universi-D (chaîne YouTube)	youtube.com/@UniversiD

Ressources générales

Organisme ou entreprise	Site Web et téléphone
Dyslipidémie	
Capsana (publications)	capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular
Éducoeur-en-route (dépliants)	sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	coeuretavc.ca 1 888 473-4636
Hypertension artérielle	
Capsana (publications)	capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular
Éducoeur-en-route (dépliants)	sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	coeuretavc.ca 1 888 473-4636
Société québécoise d'hypertension artérielle	sqha2.hypertension.qc.ca
Pour arrêter de fumer	
Conseil québécois sur le tabac et la santé	cqts.qc.ca
Défi J'arrête, j'y gagne!	defitabac.ca
J'ARRÊTE	quebecsanstabac.ca/jarrete 1 866 527-7383
Rendez-vous médical	
Usager orphelin (sans médecin de famille)	gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr 811, option 3
Santé buccale	
Ordre des dentistes du Québec	odq.qc.ca 1 800 361-4887
Ordre des hygiénistes dentaires du Québec	ohdq.com 1 800 361-2996
Santé mentale	
Capsana (publications)	capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#mental
Ordre des psychologues du Québec	ordrepsy.qc.ca 1 800 363-2644
Santé sexuelle	
Association des sexologues du Québec	opsq.org 1 855 386-6777
Soins de pieds	
Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques	aiispq.org 1 800 771-9664
Ordre des podiatres du Québec	ordredespodiatres.qc.ca 1 888 514-7433
Yeux	
Association des optométristes du Québec	aoqnet.qc.ca 514 288-6272
Ordre des optométristes du Québec	ooq.org/fr 1 888 499-0524

Ressources pour l'activité physique – Secteur Pierre-Boucher

Organisme ou entreprise	Site Web, téléphone et courriel
Boucherville	
Cardio Plein Air (Boucherville-Varenes)	cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_30/#horaire 514 234-4495 boucherville@cardiopleinair.ca
Centre des glaces Gilles-Chabot	boucherville.ca/sports/parcs-installations/centre-glaces 450 641-1695 infoglaces@boucherville.ca
Club de marche dynamique	clubdemarchedynamique.com/fr/marche-d-entrainement-boucherville 514 605-2599
Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier	boucherville.ca/sports/parcs-installations/complexe-aquatique 450 300-2445 info@nationsport.ca
Ville de Boucherville (loisirs)	boucherville.ca/sports/activites-sportives
Contrecœur	
Cardio Plein Air (Sorel-Tracy – Contrecœur)	cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_36/#horaire (450) 646-0746 sorel@cardiopleinair.ca
Club Fadoq Contrecœur	club.fadoq.ca/M039
Ville de Contrecœur (loisirs)	ville.contrecoeur.qc.ca/services/services-en-ligne/inscription-aux-loisirs
Longueuil et arrondissement de Saint-Hubert	
Aînés en mouvement	ainesenmouvement.com/wp/horaire-des-activites 450 465-2609 info@ainesenmouvement.com
Arthrite Rive-Sud	arthriterivesud.org 438 630-7215
Bon pied bon cœur	450 468-3333 focam@videotron.ca
Boulodrome de Longueuil	boulodrome.wixsite.com/longueuil
Cardio Plein Air (Longueuil)	cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_35/#horaire 450 646-0746 longueuil@cardiopleinair.ca
Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil	450 677-6677 animatrice.da@ccaal.com
Centre communautaire le Trait d'union	cctu.ca 450 647-1107
Club des Marcheurs du complexe Cousineau	450 462-3719 fran2008ced@gmail.com
Les Joyeux Retraités de Longueuil	lesjoyeuxretraites.com 450 463-7100, poste 2404 lesjoyeuxretraites1979@gmail.com
Loisirs du Vieux-Longueuil	loisirsduvieuxlongueuil.com/activites-sportives 450 646-6720
Réseau FADOQ	fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?place=Longueuil

Ressources pour l'activité physique – Secteur Pierre-Boucher

Organisme ou entreprise	Site Web, téléphone et courriel
Ville de Longueuil (loisirs)	longueuil.quebec/fr/services/sports-et-saines-habitudes-de-vie/cours-activites-physiques
Saint-Amable	
Parcours Santé Albini-Gemme	st-amable.qc.ca/wp-content/uploads/2022/03/saint-amable-plan-parcours-sante-parc-albini-gemme.pdf
Ville de Saint-Amable (loisirs, pétanque extérieure et intérieure et tennis extérieure)	st-amable.qc.ca/loisirs-et-culture/sports-et-plein-air/plateaux-sportifs 450 649-3555, poste 257 info Loisirs@st-amable.qc.ca
Sainte-Julie	
Badminton libre et pickleball intérieur (activités en gymnase - école secondaire)	ville.sainte-julie.qc.ca/sport/parcs-et-lieux-d-activites#activites-en-gymnase-ecole-secondaire
Cardio Plein Air (Sainte-Julie – Saint-Amable)	cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_39/#horaire 514 234-4495 ste-julie@cardiopleinair.ca
Club FADOQ Sainte-Julie	clubfadoqsaintejulie.org 450 649-2584
Parcours de marche balisé (Parcours Énergie)	ville.sainte-julie.qc.ca/sport/parcs-et-lieux-d-activites#parcours-energie
Parcours d'entraînement en plein air	ville.sainte-julie.qc.ca/sport/parcs-et-lieux-d-activites#parcours-dentrainement-en-plein-air
Pickelball extérieur	ville.sainte-julie.qc.ca/sport/parcs-et-lieux-d-activites#pickleball
Varennes	
Sportplex de l'Énergie	sportplexenergie.com 450 652-4855 info@sportplexenergie.com
Ville de Varennes (loisirs)	ville.varennes.qc.ca/activites/loisirs-et-sports/activites-inscriptions-et-locaux
Verchères	
Ville de Verchères (loisirs)	ville.vercheres.qc.ca/loisirs-culture-et-evenements/loisirs