

Faites de l'activité
physique pour le
PLAISIR DE BOUGER !

Pour participer aux activités
ou démarrer un groupe
VIACTIVE, contactez :

SECTEUR
HAUT-SAINT-AURICE

FANNY GERMAIN
RESPONSABLE VIACTIVE
CIUSSS MCQ

Centre de services du Haut-Saint-Maurice
885, Boul. Ducharme
La Tuque (Québec) G9X 3C1
Téléphone : 819 523-4581, poste 2127
fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca



programme d'activités
physiques pour les personnes
de 50 ans et plus

Le plaisir d'être actif
en groupe!

Soyez actifs à votre façon
tous les jours.

Il n'est jamais trop tard
pour commencer.

Mise à jour: Septembre 2017



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec

Le programme VIACTIVE

Un réseau provincial de promotion et de soutien à la pratique d'activités physiques chez les aînés.

Depuis 1988, un nombre sans cesse grandissant de regroupements d'aînés offrent des séances d'activités physiques grâce au programme Viactive.

Ce programme vise à optimiser le nombre de personnes de 50 ans et plus pratiquant régulièrement des activités physiques.

Le programme Viactive propose des exercices sécuritaires et simples à exécuter par l'entremise d'animateurs Viactive formés et recrutés à même les groupes d'aînés.

Les activités sont offertes gratuitement ou à très faible coût.

Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques

- Tonifie les muscles
- Améliore la capacité du cœur et des poumons ainsi que la circulation sanguine
- Améliore la souplesse et rend le mouvement des articulations plus facile
- Aide à l'équilibre et à la coordination
- Aide au contrôle du poids
- Favorise un meilleur sommeil et la capacité de se détendre
- Facilite la digestion
- Aide à la création d'un réseau social et favorise une meilleure santé psychologique

Une variété d'activités offertes

- Routines d'exercices exécutées au son d'une musique entraînante
- Exercices musculaires
- Danse
- Taï chi / Yoga
- Exercices d'équilibre
- Marche en plein air
- Exercices exécutés avec ou sans accessoire (balles, élastiques, bâtons, petits poids, etc.)
- Exercices d'étirements

VIACTIVE prend diverses formes selon les intérêts des animateurs et la disponibilité des installations, et ce, pour le plus grand bénéfice des aînés qui participent.

PROCURE DU PLAISIR
ET
UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE!

