

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

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

**SECTEUR  
CENTRE-DE-LA-MAURICIE**

**Les études démontrent que la pratique régulière d'activités physiques est aussi importante pour la santé que la thérapie et la médication.**

SHIRLEY TRUDEL  
RESPONSABLE VIACTIVE  
CIUSSS MCO

CLSC du Centre-de-la-Mauricie  
1082 rue Sainte-Hélène  
Shawinigan (Québec) G9N 0E6  
Tél : (819) 539-8371, poste 8218  
shirley.trudelessss.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.

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

Québec 

Mise à jour : Septembre 2021

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

Québec 

fadoq  
région  
mauricie

## 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

PROCURE DU PLAISIR  
ET  
UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE!

## 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'étirement

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.

