

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

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

SECTEUR
DE L'ÉNERGIE

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 MCQ

CLSC du Centre-de-la-Mauricie
1082 rue Sainte-Hélène
Shawinigan (Québec) G9N 0E6
Tél : (819) 539-8371, poste 8217
shirley.trudel@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.

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



Mise à jour : Septembre 2019

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

PROCURE DU PLAISIR
ET
UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE!

