

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

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

**SECTEUR**  
Maskinongé

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

**LISE DION**  
**RESPONSABLE VIACTIVE**  
**CIUSSS MCQ**

Centre de services Comtois  
41, boul.Comtois  
Louiseville (Québec) J5V 2H8  
Tél : 819 228-9486 poste 383345  
lise\_dion@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.**

## 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.

