

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 3345
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.

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

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'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.

