

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

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

SECTEUR  
DRUMMOND

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

MARIE-JOSÉE ROY  
RESPONSABLE VIACTIVE  
CIUSSS MCQ

CLSC Drummond  
350, rue St-Jean  
Drummondville (Québec) J2B 5L4  
Tél. : 819 474-2572 poste 33902  
viactive\_csssd@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.

