



## Différentes RESSOURCES à votre service

VIACTIVE est un programme d'exercices physiques favorisant la découverte d'une gamme variée de ressources et de produits spécialement conçus pour les aînés. En vous engageant à VIACTIVE, vous avez accès à :

- ▶ UNE PERSONNE RESSOURCE QUALIFIÉE ET DYNAMIQUE
- ▶ DES ACTIVITÉS SÉCURITAIRES ADAPTÉES À VOS BESOINS
- ▶ UN RÉSEAU DE SOUTIEN FAVORISANT LA MOTIVATION



## La conseillère VIACTIVE

### FORME LES ANIMATEURS

à des activités physiques. Kinésologue de profession, elle voit avec le groupe quelles activités seraient appropriées et explique les exercices aux participants afin que ceux-ci deviennent autonomes dans leur pratique.

### ENCADRE LES GROUPES

en organisant des journées de rassemblement par MRC :

- ▶ FÊTE DES BÉNÉVOLES VIACTIVE
- ▶ JOURNÉE DE FORMATION

La conseillère produit également un journal qui est publié trois fois dans l'année.

### SOUTIEN LES GROUPES

en demeurant disponible pour répondre à tout besoin concernant l'activité physique et la santé.

## Activités VIACTIVE

Les besoins en exercice varient d'un groupe à l'autre. Deux choix s'offrent à vous :

### ACTIVITÉS INTÉRIEURES

Un grand nombre de routines SIMPLES, ADAPTÉES et SÉCURITAIRES sont disponibles sous forme d'illustrations, d'audio et de vidéos expliquant les exercices diversifiés.

### ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

Certains groupes décident de se réunir pour bouger en plein air. La conseillère soutient ces groupes dans la formation de CLUBS DE MARCHÉ, d'ACTIVITÉS AQUATIQUES, de VÉLO et de toute autre activité extérieure.

## Le matériel disponible

Afin de faciliter l'accès à tous les groupes Viactive, la Direction de santé publique de l'Estrie offrent gratuitement aux regroupements, depuis 2009, les outils d'animation produits en région ainsi que certaines routines d'exercices développées par Kino-Québec au niveau provincial. Des frais sont demandés dans certains cas lorsque les outils sont développés par d'autres régions.

### Contactez la conseillère

pour vérifier l'outil le plus adapté pour votre regroupement ou simplement pour commander du matériel.



## Le plaisir de BOUGER !

VIACTIVE est conçu pour vous aider à bouger plus régulièrement. Créé par Kino-Québec, il est offert depuis 1988 aux regroupements d'aînés de la province. Par l'entremise d'animateurs VIACTIVE recrutés à même les groupes d'aînés, il permet de sensibiliser et d'initier les personnes âgées à la pratique régulière d'activités physiques. VIACTIVE a eu tellement de succès au fil des ans qu'il est devenu un vaste réseau provincial d'aînés actifs.

### CLIENTÈLE

- ▶ Clubs de retraités
- ▶ Clubs d'Âge d'Or
- ▶ FADOQ
- ▶ Résidents en résidence privée  
logement social
- ▶ Centres de jour
- ▶ Centres de réadaptation
- ▶ Centres d'action bénévole

- ▶ Désirez-vous avoir un mode de vie plus actif?
- ▶ Désirez-vous rejoindre les rangs des regroupements VIACTIVE?
- ▶ Faites-vous déjà partie d'un groupe et aimeriez y ajouter d'autres formes d'activité physique?
- ▶ Aimeriez-vous recevoir un bon de commande pour faire l'acquisition d'un des outils disponibles?

#### Communiquez avec votre conseillère *Viactive*

300, rue du Conseil  
Sherbrooke (Qc) J1G 1J4  
**819 565-1066**

[viactive@sercovie.org](mailto:viactive@sercovie.org)



#### Organisme partenaire du programme Viactive

**CIUSSS-Estrie CHUS**  
<http://www.santeestrie.qc.ca>

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec

Direction de santé publique

**Sercovie**  
<http://www.sercovie.org>



**Bouge en Estrie**  
[www.bougeenestrie.ca](http://www.bougeenestrie.ca)



## Le plaisir D'ÊTRE ACTIF en groupe!



ESTRIE



ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS PLEIN AIR

50 ANS ET +