Quelques bienfaits de la pratique régulière de l'activité physique

- Tonifie les muscles
- Améliore la capacité du coeur 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.

- **Désirez-vous avoir un mode de vie plus actif?**
- **Désirez-vous joindre les rangs des regroupements VIACTIVE?**
- **Faites-vous déjà partie d'un groupe et aimeriez y ajouter d'autres formes d'activité physique?**

POUR JOINDRE OU DÉMARRER UN GROUPE *VIACTIVE*, CONTACTEZ :

Annie Roy
Conseillère Viactive

819-565-1066, poste 204

viactive@sercovie.org

Sercovie
300 rue du Conseil
Sherbrooke (Qc) J1G 1J4

sercovie

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

Mise à jour: Août 2023

LE PLAISIR DE BOUGER EN GROUPE!

ACTIVITÉS PHYSIQUES
ACTIVITÉS PLEIN AIR
50 ANS ET +

VIACTIVE

Estrie

LE PROGRAMME VIACTIVE

VIACTIVE est un programme d'initiation à l'activité physique 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 :

- Des animateurs bénévoles Viactive, formés et soutenus par la conseillère Viactive, recrutés à même les groupes d'aînés.
- Des activités sécuritaires adaptées à vos besoins.
- Un réseau de soutien favorisant la motivation et la socialisation.
- Des activités offertes gratuitement ou à très faible coût.

CLIENTÈLE

- CENTRES D'ACTION BÉNÉVOLE;
- CENTRES COMMUNAUTAIRES;
- CLUBS FADOQ;
- RÉSIDENCES DE PERSONNES ÂGÉES;
- OFFICES MUNICIPAUX D'HABITATION (OMH);
- CLUBS DE MARCHE;
- TOUT AUTRE REGROUPEMENT;

Venez nous voir! On vous invite...

ACTIVITÉS VIACTIVE

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 marche, d'activités aquatiques, de vélo et de toute autre activité extérieure.

MATÉRIEL DISPONIBLE

Afin de faciliter l'accès à tous les groupes Viactive, la Direction de la Santé Publique de l'Estrie offre gratuitement aux regroupements des outils d'animation en initiation à l'activité physique permettant aux milieux de prendre en charge l'animation de séances d'exercices adaptées et sécuritaires.