

**Le plaisir d'être actif
en groupe !**



Agence de la santé
et des services sociaux
de l'Outaouais
Québec



Viaactive est conçu pour vous aider à bouger plus régulièrement. Créé par Kinco-Québec en collaboration avec le Réseau FADOQ, il est offert, depuis 1988, aux regroupements d'aînés.



Coordonnées



Programme Viaactive

Conseillère Viaactive
Karima Djellouli

331 Boulevard CHÉ des Jeunes
Gatineau, Québec
J8Y 6T3

T. 819-205-0680



T. 819-205-0680

viaactive@hotmail.com



réseau
outaouais





Marche Annuelle Viactive

Toute une variété d'activités plaisantes

- 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.

- À chaque année, le Comité régional Viactive, Kiné-Québec et le Réseau FADCO de l'Outaouais organisent une marche de santé pour les aînés de la région. Cet événement regroupe plus de 300 aînés.

Le but principal de cette activité est de promouvoir la marche auprès des aînés et de les sensibiliser à adopter un mode de vie sain et actif pour maintenir leur santé.

- Les pauses exercices Viactive, exécutées au son d'une musique entraînante, permettent d'initier les aînés à l'activité physique. Il s'agit bien souvent d'une première étape. De plus en plus de groupes vont plus loin et diversifient leurs activités physiques en y intégrant la marche en plein air.

Nous savons très bien maintenant que l'activité physique pratiquée régulièrement a des répercussions importantes sur la santé et la qualité de vie des individus.

Toutefois, les dernières données de l'Enquête Santé Québec nous révèlent que plus de trois aînés sur cinq en Outaouais peuvent être considérés comme sédentaires.

Le programme Viactive de la région vise à contrecarrer ce phénomène inquiétant en mobilisant, chaque semaine, plus de 1800 aînés vers une pratique régulière de l'activité physique. La marche Viactive se veut en quelque sorte le soulignement de cette participation assidue et une façon bien spéciale de remercier les quelques 175 animatrices et animateurs bénévoles de la région.

D'autres optent pour la danse, le vélo, la natation, le ski de fond...autant de façons efficaces de rester en forme.

Viactive prend ainsi divers visages selon les régions, les disponibilités des animateurs, les possibilités géographiques et les installations à proximité, pour le plus grand bénéfice des aînés qui y participent chaque semaine.

T. 819-205-0680

