



**Aimez-vous
bouger?**

**Être actif en groupe dans les Laurentides
c'est possible!**

VIACTIVE Laurentides prend diverses formes :

- Séances d'exercices d'une durée de 30 à 60 minutes accessibles à tous;
- Une séance d'exercice comprend un échauffement, une phase aérobique et musculaire, des exercices d'équilibre, d'étirement et une relaxation;
- Routines d'exercices avec musique en position assise, debout, avec ou sans accessoires;
- Conçu par des professionnels;
- Animée par des bénévoles formés, et soutenus par des kinésiolesgues.



Vous souhaitez **adhérer** à un groupe 

Consultez la carte interactive à l'adresse suivante
pour connaître les groupes offerts près de chez vous :

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

- ↳ Section Aînés
- ↳ Promotion de la santé chez les aînés

Ou vous aimeriez **animer** un groupe

**Communiquez
avec le conseiller
VIACTIVE
(kinésiolesgue)
de votre secteur**

**Antoine-Labelle
819 623-1228, poste 56479**

**Argenteuil
450 562-3761, poste 72125**

**Deux-Montagnes/
Mirabel Sud
450 491-1233, poste 48258**

**Des Laurentides/
Pays-d'en-Haut
819 324-4000, poste 33873**

**Rivière-du-Nord/
Mirabel Nord
450432-2777, poste 26427**

**Thérèse-De Blainville
450 433-2777, poste 64093**



Images : Bigstock

Communications - Août 2023

VIACTIVE donne accès à :

- Une personne ressource qualifiée;
- Des activités sécuritaires et variées;
- Un réseau de soutien.

Le programme VIACTIVE existe depuis la fin des années 1980 pour répondre au besoin des clubs de l'Âge d'or de faire bouger les personnes âgées lors des rassemblements. Pour ce faire, Kino-Québec a créé des trousseaux d'exercices comprenant des CD, des livres photos ainsi que des formations sur mesure pour les animateurs. Il est dédié à une clientèle âgée de 50 ans et plus qui possède une condition physique variable et qui souhaite bouger. Des séances d'exercices VIACTIVE sont offertes dans plusieurs regroupements de personnes âgées des Laurentides.

À propos du programme

Une des particularités du programme VIACTIVE est l'accès à des séances d'exercices **gratuites** ou à très bas prix. Les groupes d'exercices VIACTIVE sont animés par des bénévoles ou des intervenants consciencieux et qualifiés.



Responsabilité des animateurs-bénévoles

- S'engager à animer des séances d'exercices avec les trousseaux;
- Suivre la formation de base;
- Pratiquer les exercices et les routines;
- Préparer les séances : lieu, jour(s), heure;
- Faire la promotion;
- Offrir les séances (accueil, aménagement de la salle, animation);
- Informer des consignes de sécurité.



Le réseau VIACTIVE dans les Laurentides c'est :

- Plus d'une centaine d'animateurs formés;
- Plus d'une soixantaine de groupes actifs;
- Des conseillers VIACTIVE (kinésologues) pour chacun des secteurs des Laurentides.