



**VIACTIVE** est conçu pour aider les aînés à bouger plus régulièrement. Créé par Kino-Québec en collaboration avec la Fédération de l'âge d'or du Québec, il est offert depuis 1988 à tous les types de regroupements d'aînés du Québec.

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. En Montérégie, c'est plus de 150 groupes qui offrent le programme à leurs membres.

Les séances d'exercices VIACTIVE, exécutées au son d'une musique dynamique et entraînante, permettent d'initier les aînés à l'activité physique. Ces dernières sont d'une durée de 15 à 30 minutes.

VIACTIVE prend 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.

Des outils d'animation (cartable et CD) et des outils promotionnels (affiche, dépliants) sont disponibles pour aider les animatrices et animateurs des groupes VIACTIVE. Des formations sont aussi offertes gratuitement aux groupes de la Montérégie qui souhaitent former leurs propres animateurs.

### **Le programme VIACTIVE de la MONTÉRÉGIE :**

#### **Clientèle visée :**

- Les personnes de 65 ans et plus qui font partie d'un regroupement d'aînés ou qui habitent une résidence privée et qui veulent s'initier ou pratiquer l'activité physique
- organismes d'aînés ou résidences privées qui veulent offrir le programme chez eux.

## **Services offerts aux organismes d'aînés:**

- Formation de bénévoles, de professionnels de la santé ou d'intervenants en loisirs à l'animation de groupes d'exercices
- Conseils sur la pratique d'activités physiques.
- Diffusion d'outils pour la pratique d'activités physiques sécuritaires.
- Conférence offerte sur certains territoires.

## **ATELIERS DE FORMATION OFFERTS**

### **Pour qui?**

Ces ateliers de formation s'adressent à tous les animateurs bénévoles, professionnels de la santé et intervenants en loisirs qui travaillent avec la clientèle aînée.

### **Quoi ?**

-Une formation de base d'une durée de 2 jours pour les animateurs qui débutent le programme VIACTIVE. (la trousse double action est ici utilisée).

-Des formations de perfectionnement pour les animateurs offrant déjà le programme de base VIACTIVE et qui veulent offrir de nouvelles routines à leur groupe. (Routines sur la musculation, routines «Inspiration», etc.)

### **Par qui?**

Ces ateliers de formation sont donnés par des Kinésilogues (spécialiste en activité physique de formation universitaire), spécialisés auprès de la clientèle des aînés, qu'on nomme ici «conseiller- ère VIACTIVE». Une entente avec la FADOQ Rive-Sud Suroît permet de couvrir une grande partie du territoire de la Montérégie mais il y a aussi des Kinésilogues de certains CSSS qui offrent la formation.

### **Coût?**

Les ateliers sont offerts gratuitement, ainsi que des documents de référence et de promotion. Certains documents peuvent être vendus.

**Quand et où?**

Les dates et lieux des formations sont fixés par la conseillère VIACTIVE selon la disponibilité des groupes intéressés et le nombre d'inscription (minimum de 10 participants).

**À qui s'adresser ?**

Pour avoir plus de renseignements sur le programme VIACTIVE veuillez vous adresser à :

**Ensemble du territoire :**

Marie-Chantal Fournel  
Programme Kino-Québec  
Responsable du programme VIACTIVE  
Direction de santé publique de la Montérégie  
(450) 928-6777 poste 3090

**Territoire de Saint-Hyacinthe :**

Dave Mc Quillen  
Kinésilogue  
CSSS Richelieu-Yamaska  
(450) 778-2572 poste 6637

**Autres territoires :**

Anne-Renée Hert  
Kinésilogue  
FADOQ Rive-Sud Suroît  
(450) 3470910