

## Viactive, c'est :

- Un programme d'activité physique gratuit de la Direction de santé publique;
- Des routines d'entraînement variées accompagnées de musique;
- Plusieurs types d'intensité proposés;
- Une animation offerte par des bénévoles;
- Une façon de se mettre en forme alliant plaisir et rencontres.



Depuis plus de 35 ans, des bénévoles animent les routines du programme Viactive et font bouger de façon sécuritaire les aînés de la Montérégie au son d'une musique entraînante.

## Vous souhaitez offrir des séances Viactive et devenir animateur?

La FADOQ Rive-Sud-Suroît est là pour vous offrir :

- Une formation gratuite;
- Du matériel et du support visuel;
- Le CD d'animation;
- De l'accompagnement et du soutien.

Pour plus d'information, veuillez contacter :



Conseiller.ère régional.e Viactive  
450 347-0910, poste : 207  
viactive@fadoqrss.org



## En Montérégie



## Pour le plaisir de bouger!

Saviez-vous qu'il est important de bouger au moins 30 minutes par jour?

Le programme Viactive permet d'améliorer la **qualité de vie** et de maintenir l'**autonomie**.

## On perçoit une amélioration de/du :

### Au niveau physique

- La force;
- L'endurance;
- La mobilité;
- La flexibilité;
- L'équilibre;
- La coordination;
- L'amélioration de la posture.

### Au niveau psychologique

- L'humeur;
- Sommeil;
- L'attention et la concentration;
- Bien-être intérieur;
- L'estime de soi;
- La santé mentale.

## On perçoit un effet préventif sur :

- L'arthrite;
- L'arthrose;
- L'ostéoporose;
- L'obésité;
- Le diabète de type 2;
- Les maladies du coeur;
- L'hypertension artérielle;
- La démence (Alzheimer, Parkinson, etc.);
- Plusieurs types de cancer.

## Vous souhaitez...

- Bouger au quotidien;
- Rester debout plus longtemps;
- Monter les escaliers sans essoufflement;
- Récupérer plus rapidement après un effort;
- Prévenir les chutes;
- Être mobile au niveau articulaire;
- Garder vos réflexes lors de la conduite automobile;
- Et plus encore?

## Alors Viactive est fait pour vous!



POSTURE



FLEXIBILITÉ



FORCE ET  
ENDURANCE



COORDINATION



AÉROBIE



PLANCHER  
PELVIEN

