

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 Santé publique
- ↳ Prévention et promotion de la santé
- ↳ Promotion de la santé chez les aînés

Ou vous aimeriez **animer** un groupe

**Communiquez avec
le conseiller
VIACTIVE
(kinésologue)
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
450 432-2777, poste 26427

Thérèse-De Blainville
450 433-2777, poste 64093



Images : Bigstock

Communications - Avril 2022

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec 

 PLUS DE 100 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé



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;
- Animé par des bénévoles formés, et soutenus par des kinésiologues.



Québec 

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 aînés 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 d'aînés 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.