

Il n'y a pas de regroupement ViActive dans votre secteur ?

Démarrez un regroupement ViActive dès maintenant !

Communiquez avec votre conseiller Kino-Québec régional afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires.

Francis Fullwood

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

104, rue Lois

Gatineau (Québec) J8Y 3R7

Téléphone : 819 776-7660, poste 7454

Courriel : francis_fullwood@ssss.gouv.qc.ca

www.santepublique-outaouais.qc.ca

www.kino-quebec.qc.ca



Vous aimeriez animer une séance ViActive ?

Devenez animateur bénévole dès aujourd'hui avec nos formations gratuites qui sont offertes annuellement, et ce, partout en Outaouais.

Pour vous inscrire ou pour plus d'informations, communiquez avec :

Académie des retraités de l'Outaouais

Cabane en bois rond

**331, boul. Cité-des-jeunes
Gatineau (Québec) J8Y 6T3**

Téléphone : 819 420-0202

Courriel : aro2.viactive@videotron.ca

www.academiedesretraites.ca

RESTEZ ACTIF ET EN SANTÉ...

Joignez les regroupements



ASSSO - Septembre 2012

QU'EST-CE QUE VIACTIVE ?

Des séances d'activités physiques en groupe

- adaptées pour les aînés,
- animées par des aînés formés par un professionnel de l'activité physique,
- au son d'une musique qui donne le goût de bouger !

Une variété de routines à découvrir

Quelques exemples :

- Apprenez à danser la valse, le colinda, le continental, le latino, le mambo aggara et le yaya ou encore le tai chi et le yoga;
- Devenez plus flexible et agile grâce à des exercices de coordination et d'équilibre;
- Et plusieurs autres...



C'EST GRATUIT ET MOTIVANT

Améliorez votre qualité de vie
grâce à l'activité physique.
C'est prouvé !

Tous les programmes ViActive sont
conçus pour améliorer les
aspects suivants :

- Force musculaire
- Endurance
- Équilibre
- Flexibilité
- Agilité
- Réseau social
- Niveau d'énergie
- Gestion du stress
- Qualité de sommeil
- Et bien plus encore !



VIACTIVE EN APERÇU

Le plaisir de bouger en groupe !

Depuis 1988, ViActive est offert aux regroupements d'aînés de l'Outaouais et du Québec afin de les initier à la pratique régulière de l'activité physique. ViActive a eu tellement de succès au fil des ans qu'il est devenu un vaste réseau provincial d'aînés actifs.

En Outaouais, nous sommes passés de 4 regroupements en 1988 à **141** en 2012.

ViActive c'est :

- Quelque **3 200 aînés** qui se rassemblent à chaque semaine;
- Environ **268 séances** ViActive offertes par semaine;
- **347 animatrices et animateurs** ViActive.

Bref,
des activités adaptées à vos besoins !

Saviez-vous que...

Être inactif cause des dommages à la santé du cœur équivalents à fumer un paquet de cigarettes par jour.