

## Misez sur le plaisir de bouger!

Il est prouvé que la pratique régulière d'activités physiques est aussi importante pour la santé que la thérapie et la médication.

N'oubliez pas!  
Il n'est jamais trop  
tard  
pour être actif au  
quotidien  
et à sa façon!



Pour participer aux activités ou démarrer un groupe dans votre communauté, contactez le conseiller de votre secteur :

Programme d'activités physiques pour les personnes de 50 ans et plus

Secteur Abitibi-Témiscamingue

Marie-Pier Cossette  
Kinésiologue  
Direction de santé publique  
CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue  
(819) 762-5599, poste 45111  
[marie-pier.cossette@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marie-pier.cossette@ssss.gouv.qc.ca)



Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 

Québec 

## Le programme ViActive

Il s'agit d'un programme d'activités physiques sous la responsabilité de Kino-Québec depuis 1988 et soutenu régionalement par le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue.

Il vise à amener les personnes de 50 ans et plus à :

- Bouger le plus régulièrement possible et toute l'année;
- Devenir autonome dans la pratique d'activités physiques;
- Prendre en main leur santé;
- Favoriser les rencontres et les échanges.



## Découvrez les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques

- Améliore l'autonomie et la qualité de vie;
- Augmente la capacité du cœur et des poumons;
- Augmente la force et l'endurance musculaire;
- Améliore l'équilibre et la flexibilité;
- Atténue les effets du vieillissement;
- Favorise une meilleure santé psychologique;
- Améliore le sommeil, donc le niveau d'énergie;
- Permet un meilleur contrôle du poids corporel.

Mais surtout ...  
Procure du plaisir  
et du bien-être!

## Accédez à une variété d'activités!

Le programme ViActive propose des exercices simples et sécuritaires, animés par des bénévoles. Les activités sont offertes gratuitement ou à très faible coût.

Les routines sont clé en main et se font au son d'une musique entraînante. En voici quelques exemples :

- Exercices cardiovasculaires;
- Danse;
- Marche en plein air;
- Exercices musculaires avec ou sans accessoire (poids, balles, élastiques, etc.);
- Yoga / Taï Chi;
- Étirements;
- Exercices d'équilibre et de coordination;
- Et bien d'autres!

