



## APERÇU DU PROGRAMME *VIACTIVE*

Le programme *VIACTIVE* a démarré à la fin des années 1980 pour répondre au besoin des clubs de l'Âge d'or de faire bouger les aînés pendant les rassemblements. Afin de répondre à cette demande, Kino-Québec a créé des troussees d'exercices comprenant des cassettes (désormais des cd) et des livres photos. La FADOQ – Région des Laurentides et la DSP des Laurentides s'allient pour permettre d'outiller les groupes *VIACTIVE* au sein de clubs FADOQ, de regroupements d'aînés, de résidences de retraités, de centres de jour et issus



d'autres milieux, en offrant des outils gratuits et en mettant à leur disposition une kinésiologue (spécialiste des mouvements du corps dans un but de rééducation ou d'amélioration) et conseillère *VIACTIVE*, Mme Virginie Munger.



Les groupes d'exercices *VIACTIVE* sont animés par des animateurs bénévoles consciencieux et qualifiés. Le programme *VIACTIVE* est offert à une clientèle âgée de 60 ans et plus, qui possède une condition physique variable. Chaque groupe d'exercices a sa propre couleur selon l'animateur *VIACTIVE* et la dynamique du groupe. Une des particularités du programme *VIACTIVE* est l'accès à des séances d'exercices gratuites ou à très bas prix. Ces séances peuvent durer de 30 à 60 minutes dépendant de la condition physique et des besoins des participants. Chaque séance comporte une période d'échauffement, d'aérobic, de musculation, des étirements et une détente à la fin.

Plus de 70 groupes d'exercices Viactive existent dans les Laurentides! Pour plus de renseignements, vous pouvez communiquer directement avec Mme Virginie Munger par téléphone au 1-877-429-5858, poste 226 ou par courriel à [virginie@fadoqlaurentides.org](mailto:virginie@fadoqlaurentides.org).

---

## LISTE DES **CLUBS FADOQ** OFFRANT *VIACTIVE*

- Les Séniors de Blainville (FADOQ)
  - Club de l'Âge d'or de Sainte-Anne-des-Plaines
  - Les Joyeux Aîné(e)s Thérésiens FADOQ
  - Club V'La L'Bon Temps (FADOQ)
  - Club Renaissance Saint-Faustin-Lac-Carré
  - Club des Bons vivants de Mont-Tremblant
  - Le Bel âge de Sainte-Agathe-des-Monts
  - Club de l'Âge d'Or de Nominique
  - Club Entr'Aînés L'Annonciation-Marchand
  - Club de l'Âge d'Or du Lac Sagouay
- 

## CAPSULE D'INFORMATION ADRESSÉE AUX **CLUBS FADOQ** ET AUX **PERSONNES INTÉRESSÉES** **À ANIMER**

Pour soutenir les clubs FADOQ dans l'animation des séances *VIACTIVE*, nous vous suggérons de communiquer avec la conseillère *VIACTIVE* ou de visionner cette capsule d'information sur le programme.

<https://www.youtube.com/watch?v=QJmRNh74zLE>

Pour obtenir de l'information supplémentaire sur les trousseaux *VIACTIVE*, veuillez prendre connaissance de ce document : [Présentation des trousseaux Viactive et formations](#)

Pour connaître les dates des prochaines formations, communiquez avec Mme Virginie Munger par téléphone au 1-877-429-5858, poste 226 ou par courriel à [virginie@fadoqlaurentides.org](mailto:virginie@fadoqlaurentides.org).

---