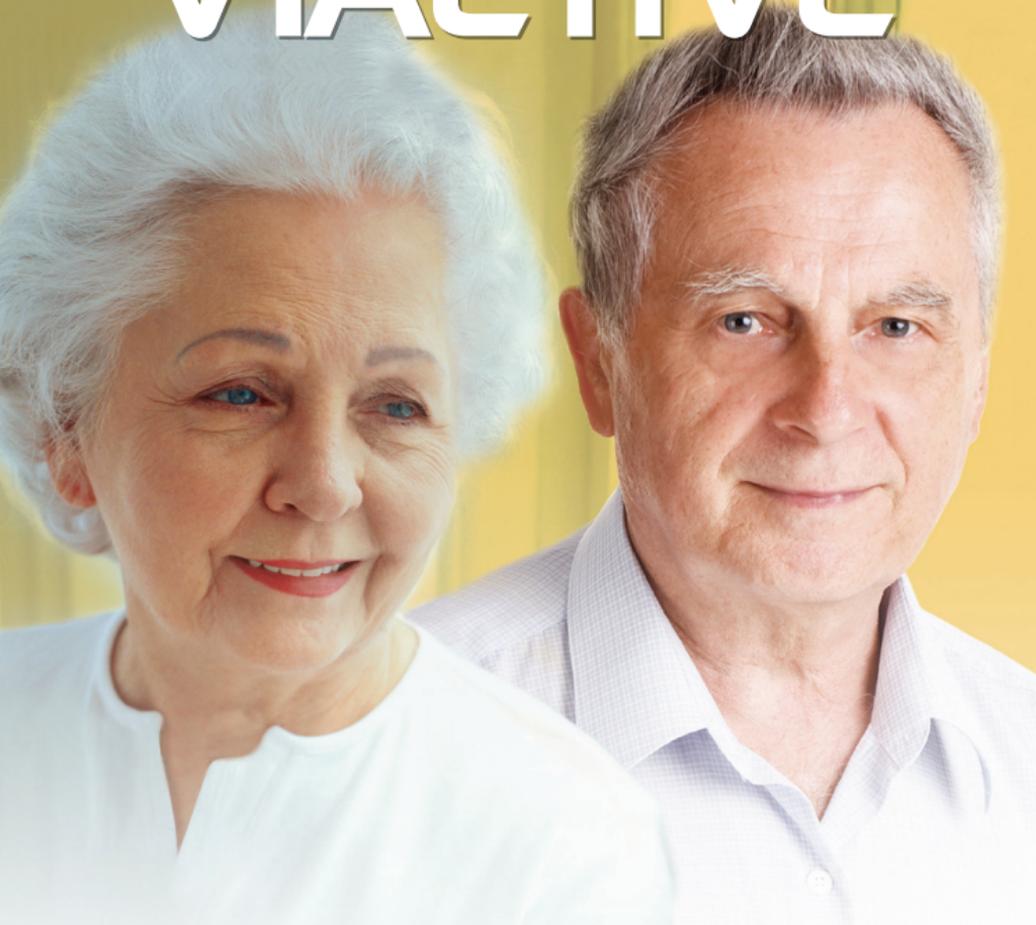


# VIACTIVE



## Profitez de toutes les occasions pour bouger !

- Vous voulez pratiquer une activité physique ?
- Vous êtes un groupe de personnes de 55 ans ou plus ?
- Vous voulez faire partie d'un groupe actif ?

**Le programme VIACTIVE est pour vous !**



VIACTIVE est un programme du Continuum de services en prévention des chutes s'adressant aux aînés de la région de la Capitale-Nationale.

# VIACTIVE

## VIACTIVE c'est :

Un programme supervisé par des conseillers VIACTIVE qui offrent **gratuitement** les services suivants :

- Accompagnement des milieux dans le démarrage d'activités (ex. : club de marche, routine VIACTIVE, etc.).
- Formation à l'animation de groupe d'exercices.
- Conseils sur la pratique d'activité physique et la prévention des chutes.
- Référence à des programmes d'exercices adaptés aux besoins des aînés.
- Diffusion de matériel pour la pratique d'activités physiques sécuritaires et adaptées.
- Animation de conférences.
- Collaboration à des événements.

**Contactez-nous**  
pour plus d'information et pour  
trouver un groupe VIACTIVE  
près de chez vous

FADOQ-RQCA

Contactez la coordination régionale :

418 948-1722

1 800 828-3344

Visitez le site web :

[ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE](https://ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 