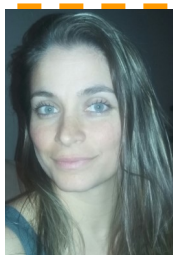


Jeu à faire avec votre groupe VIACTIVE

ABC

L'IMITATEUR IMITÉ

Description: Tous les participants se placent en file indienne. Le premier participant marche et exécute un mouvement, les autres doivent le suivre et l'imiter. Ensuite, au bout de 15 pas, la première personne va se placer à l'arrière de la file et la personne suivante de la file, qui est maintenant chef de file, exécute un nouveau mouvement que les autres doivent imiter. Cette même démarche doit être répétée jusqu'au dernier participant.



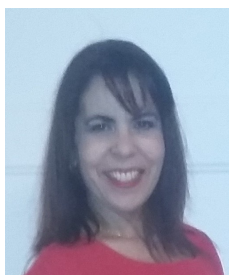
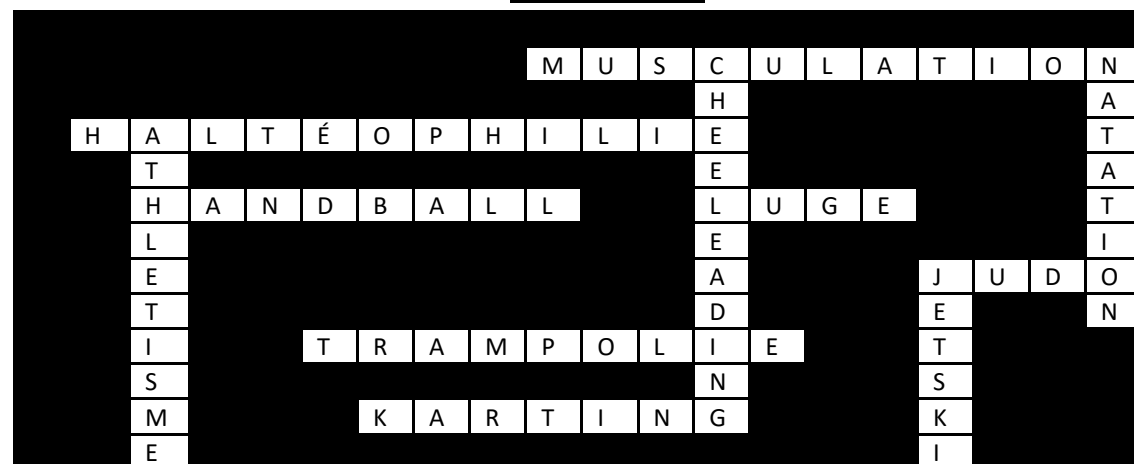
Mariane Martel-Thibault, ancienne coordonnatrice du programme VIACTIVE et ancienne conseillère du territoire de Charlevoix et de Portneuf

C'est avec beaucoup de nostalgie et d'émotion que j'écris cette lettre d'au revoir à vous tous, mes animateurs et mes participants de VIACTIVE, qui ont été comme une grande famille pour moi durant ces 6 belles années passées en votre présence. Vous êtes des groupes en or, des personnes dynamiques et attachantes. Continuez de bouger comme vous le faites et soyez fiers de faire partie de cette grande organisation. Il était temps pour moi de relever d'autres défis et de penser un peu plus à moi, je quitte donc ma grande famille VIACTIVE pour une toute nouvelle carrière. Ma plus grande consolation est de vous laisser entre de bonnes mains, vous aurez une excellente coordonnatrice et de très compétents conseillers de Charlevoix et Portneuf pour me remplacer. Je le sais car je les ai choisis et formés personnellement.

Au plaisir de vous revoir dans d'autres circonstances. Je vous embrasse tous!!!

Mariane

Solution au jeu



Dounia Cherradi

Coordonnatrice régionale

Conseillère VIACTIVE Québec-Nord

Tél. : 418 948-1722

Sans frais : 1 800 828-3344

Courriel: dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca



Félicitations aux nouveaux regroupements VIACTIVE

*Château Bellevue, Donnacona (2e groupe)

*La Maison Beauport

*Sœur de Notre Dame de Foy

*HLM rue Père le Lièvre

*Centre Bonne -Entente

DANS CE NUMÉRO :

Les chandails VIACTIVE | et mot de remerciement

Sorties plein air printemps 2016 2-3

Sorties plein air automne 2016, Bénévoles recherchés et fêtes VIACTIVE 2016 4-5

Jeu sur les activités sportives et texte sur les activités de la FADOQ RQCA 6-7

Jeu pour votre groupe, mot de Mariane, solution au jeu sur les activités sportives et coordonnées de la coordonnatrice 8

Journal VIACTIVE

NUMÉRO 7

AUTOMNE 2016

Les chandails VIACTIVE

Avez-vous hâte d'avoir vos beaux chandails VIACTIVE ?

Voici, les informations importantes pour vous procurer ce beau polo fait de 65% polyester et 35% coton dès cet automne. Il y aura quatre possibilités de couleur soit : le vert, le rouge, le bleu marine ou le bleu royal. Tous les regroupements de VIACTIVE vont recevoir le bon de commande avec ce journal VIACTIVE. Les responsables de chaque regroupement doivent prendre les commandes avec la grandeur et la couleur désirée pour chaque participant. Tous les chandails auront une broderie du logo de VIACTIVE et seront au prix de 21.90\$. Pour les animateurs VIACTIVE, les chandails auront le prix de 22.71\$. Le prix diffère des autres chandails car la broderie inscrite sera: Animateur VIACTIVE. Veuillez nous faire parvenir vos bons de commande dûment complétés, accompagné d'un chèque qui paie la totalité des polos, par la poste ou en mains propres au plus tard le 30 octobre 2016. Nous attendons donc vos bons de commande avec enthousiasme.



Remerciement

L'été dernier, nous avons eu la chance d'avoir avec nous une stagiaire qui s'est occupée de façon exemplaire du dossier des chandails pour que vous puissiez avoir l'opportunité de les commander dès cet automne. Elle a participé à la rédaction du journal et nous a beaucoup aidé dans nos tâches de conseillères.

Un gros merci à Janie Vigneault pour son beau travail!

Saviez vous que...?

« Une étude scientifique rapporte que la marche Nordique se distingue de la marche traditionnelle par des effets bénéfiques accrus sur la dépression et la qualité de sommeil! »

Source: Fiches d'information scientifique Kino-Québec

Sortie Plein Air du territoire de Québec au printemps 2016



Le 18 mai 2016, c'est avec un énorme plaisir que nous avons accueilli près de 75 personnes au Domaine de Maizerets afin de participer à la marche plein air. Ce domaine est l'un des plus beaux espaces verts de Québec, doté de plusieurs sentiers pédestres ainsi que de jardins paysagers. Le groupe a sillonné les parcours tout en profitant d'une pause exercices physiques de 15 minutes. Lors de la randonnée, certains de nos marcheurs n'ont pas pu résister au plaisir de s'aventurer à retrouver la sortie dans le labyrinthe de cèdres. Les conditions climatiques étaient parfaites et favorables pour une marche d'environ 60 minutes. Bravo à tous nos participants dont le nombre ne cesse d'augmenter à chaque année!!



Activités de la FADOQ RQCA

La FADOQ-RQCA chapeaute le programme VIACTIVE de la région de la Capitale-Nationale et travaille toujours en étroite collaboration avec les conseillers VIACTIVE. Pour ceux qui ont envie de participer aux activités de la FADOQ, l'offre de loisir pour les membres FADOQ pour l'automne/hiver 2016-2017 est la suivante :

Pentathlon des neiges

De retour pour une deuxième année, la journée 50+ dans le cadre du Pentathlon des neiges vous permet de venir défier vos propres capacités sur un circuit de qualité mondiale. Une journée qui est ouverte à tous, offre la chance de participer au Triathlon 50+, en équipe ou individuellement, ou à la course au chrono qui permet de se mesurer à soi-même. Les trois disciplines du triathlon sont le patin, le ski de fond et la raquette.

Pour plus d'information, consultez le site web du Pentathlon des neiges :

<http://www.pentathlondesneiges.com/fr/competitions/journee-50>

Tournoi de Hockey FADOQ 50+

Depuis maintenant 5 ans, la FADOQ organise des tournois de hockey à travers la province. D'abord, La coupe du Québec au Complexe sportif Bell de Brossard, ensuite le tournoi de hockey des Jeux d'hiver des Laurentides et celui de la FADOQ Estrie, à l'aréna Pat Burns.

Voilà que la FADOQ-RQCA a décidé d'entrer dans le bal avec son propre tournoi qui aura lieu du 9 au 11 décembre 2016, au complexe multidisciplinaire de l'Ancienne Lorette. Une chance unique de venir rivaliser contre des équipes de joueurs de 50+ et 60+. Les gagnants obtiendront leur inscription pour la Coupe du Québec 50+ au Complexe Sportif Bell de Brossard.

Date limite d'inscription : vendredi, le 4 novembre. Le coût d'inscription est de 850 \$ par équipe, pour un minimum de 3 parties.

Pour plus d'information, consultez le site suivant : www.tournoihockeyfadoq.com

Tournoi de Curling

Encore cette année, l'équipe de la FADOQ-RQCA vous invite à son tournoi annuel de curling au Club de curling Jacques-Cartier. L'inscription au tournoi inclut le repas du 24 novembre au soir et le droit de jeu. Des bourses totalisant 1 500\$ et des prix de présences sont aux rendez-vous.

Jeux régionaux de la FADOQ-RQCA

Du 8 au 19 mai 2017, le FADOQ-RQCA fêtera le 25^e anniversaire des Jeux régionaux, un événement qui regroupe les disciplines suivantes : dards, golf, sac de sable, baseball poche, quilles, billard, pétanque, pétanque atout, le palet et la marche prédiction. Les membres FADOQ sont invités à venir compétitionner dans ces différentes disciplines.

Pour avoir plus d'information sur ces activités, communiquez avec Frédérique Chevarie ou Benoit Taillon au 418 650-3552

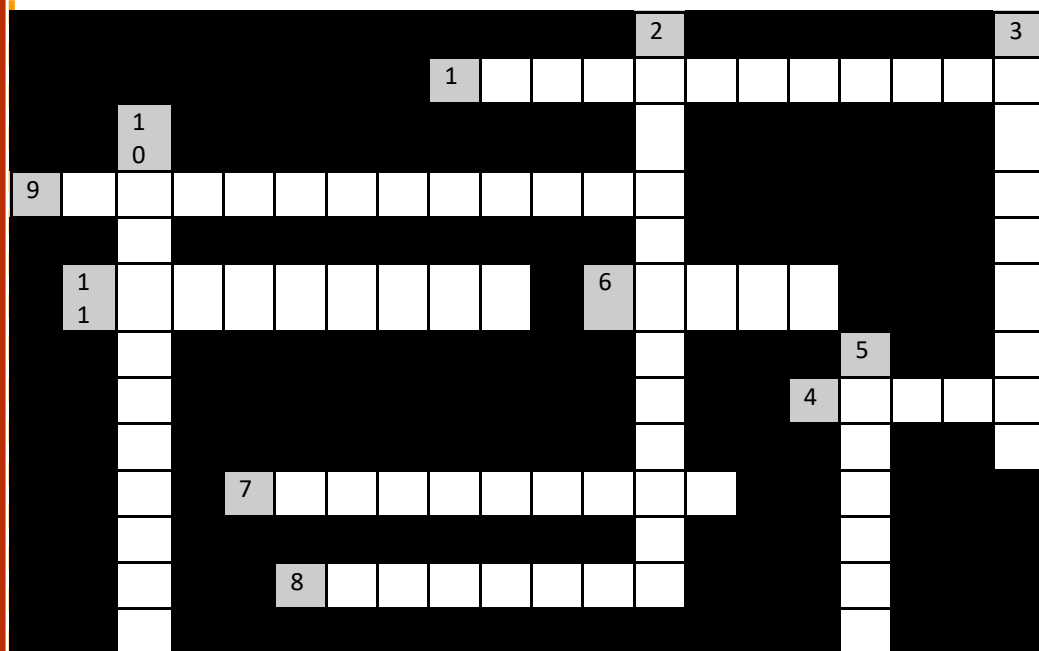


Petite blague...

« C'est quand on va
aux **URGENCES**,
qu'on comprend
pourquoi on nous
appelle les
PATIENTS !!! »



Activités Sportives et de Loisirs



1. 1. 2. 3.
4. 5. 6.
7. 8. 9.
10. 11.

* Réponses des activités sportives à la dernière page

Sortie Plein Air du territoire de Portneuf au printemps 2016

Le 12 mai dernier, la température était au rendez-vous pour les 15 marcheurs de Portneuf. Dans la belle municipalité de Grondines, tout près du quai, nous sommes allés faire le sentier de la Fabrique. Situé entre le fleuve Saint-Laurent et le chemin du Roy, ce sentier est un important projet de valorisation du patrimoine et de préservation du milieu naturel. On y retrouve marécage, étang, prairie et boisé, ainsi qu'un tout nouveau parcours d'entraînement urbain très bien adapté pour tous les âges. Ce fut une sortie forte appréciée de tous. Un gros merci à tous pour ce bel après-midi ensoleillé.



Sortie Plein Air du territoire de Charlevoix au printemps 2016

C'est par une belle journée du mois de mai que les 8 marcheurs de Charlevoix sont allés parcourir le sentier « Le Paysan », dans la belle municipalité de Les Éboulements. C'est à la ferme Éboulemontaise que les courageux marcheurs se sont retrouvés pour faire la douce ascension de ce parcours. La température était idéale et l'ambiance était parfaite pour une journée conviviale entre amis. Merci pour ces beaux moments, quelle belle randonnée!



Les sorties plein air automne 2016

Sortie Plein Air Québec: Lundi le 17 octobre 2016 à 13h30,
Parc de Moulins, Québec
Rendez-vous au 8191 Avenue du Zoo
Charlesbourg

Sortie Plein Air Portneuf: Mardi le 18 octobre 2016 à 13h30,
Parc Riverain de la Sainte-Anne
Rendez-vous au 400 rue St-Hubert,
St-Raymond

Sortie Plein Air Charlevoix: Jeudi le 20 octobre 2016 à 10h00,
Camping Le Genévrier

Pensée du jour

« Si tu ne peux pas voler, alors cours. Si tu ne peux pas courir, alors marche. Si tu ne peux pas marcher, alors rampe, mais quoi que tu fasses, tu dois continuer à avancer. »

Martin Luther King Jr.

Bénévoles recherchés

*La Malbaie (Charlevoix) *Beauport (Québec) *Pont-Rouge (Portneuf)
 *Baie-Saint-Paul (Charlevoix) *Charlesbourg (Québec)
 *St-Urbain (Charlevoix) *Sainte-Foy (Québec)

Fêtes VIACTIVE 2016

Quelque 280 personnes ont participé à la **fête VIACTIVE** organisée pour les régions de la Capitale-Nationale, de Portneuf et de Charlevoix.

La journée a débuté par un jeu brise-glace très amusant permettant aux participants de bien s'échauffer afin de bouger ensuite sur différents rythmes de la musique du monde en exécutant des routines d'exercices et de danse.

Pour l'occasion, les participants à la fête dans la région de Québec ont eu le plaisir d'essayer des exercices de Qi-Gong et de Tai Chi avec Monsieur Marcel Théroux, un animateur bénévole de VIACTIVE âgé de 87 ans, qui juge que ce genre d'activités aide à conserver son autonomie. Pour les participants de Charlevoix et de Portneuf, ils ont eu la chance d'explorer les environs avec un rallye extérieur interactif amusant.

Merci à tous nos animateurs VIACTIVE dont le nombre ne cesse d'augmenter et qui font de ce projet un succès à chaque année ! Merci de votre dévouement et de votre implication !

