



CHAUDIÈRE-APPALACHES  
RÉSEAU 2025-2026

## Un secret pour rester en santé plus longtemps? Bouger et socialiser!

Les groupes VIACTIVE en Chaudière-Appalaches vous offrent le meilleur des deux mondes : faire de l'exercice en groupe, régulièrement et dans le plaisir!

Neuf organismes communautaires soutiennent les groupes d'aînés qui proposent :

- Des séances d'activités physiques VIACTIVE
- Des ateliers « Vivre en équilibre, à nous de jouer »
- Des séances virtuelles sont aussi offertes et accessibles à tous.

En 2025, le réseau compte près de **130 groupes, 265 bénévoles et 3 600 participants.**

Pourquoi ne pas vous joindre à nous? Vous verrez que « Bouger, c'est la santé... et en groupe, c'est encore mieux! »

### Devenir animateur VIACTIVE — Et si c'était vous?

Envie de vous sentir utile, de faire partie d'une belle gang et de prendre soin de vous? Devenez animateur VIACTIVE!

Nous vous offrons :

- Une formation de base et du soutien en continu
- Des outils et du matériel pour animer les séances
- De belles rencontres avec d'autres animateurs et participants dynamiques

### Démarrer un groupe VIACTIVE — C'est possible!

Il suffit de 1 à 3 bénévoles ou d'un employé (en résidence pour aînés) et nous vous offrons la formation pour utiliser les outils nécessaires. Pas de bénévoles? Nous pouvons vous aider à en trouver avec nos partenaires.

Pour connaître les activités près de chez vous, contactez directement un(e) conseiller(ère) VIACTIVE dans nos organismes partenaires.

| MRC, Ville               | Organismes partenaires  |
|--------------------------|---|
| <b>Les Appalaches</b>    | <a href="#"><u>Association de l'action volontaire Appalaches</u></a><br>Téléphone : 418 334-0111  |
| <b>Beauce-Sartigan</b>   | <a href="#"><u>Association Bénévole Beauce-Sartigan</u></a><br>Téléphone : 418 228-0007 poste 3   |
| <b>Bellechasse</b>       | <a href="#"><u>Entraide Solidarité Bellechasse</u></a><br>Téléphone : 418 883-3699<br>Sans frais : 1 877-935-3699                       |
| <b>Les Etchemins</b>     | <a href="#"><u>Nouvel Essor</u></a><br>Téléphone : 418 383-5252 poste 2   |
| <b>Lévis</b>             | <a href="#"><u>La Maison des Aînés de Lévis</u></a><br>Téléphone : 418 838-4100 poste 0   |
| <b>Lotbinière</b>        | <a href="#"><u>Carrefour des personnes âgées de Lotbinière</u></a><br>Téléphone : 418 728-4825 poste 101<br>Sans frais : 1 866-728-4825 |
| <b>Montmagny-L'Islet</b> | <a href="#"><u>CAB des MRC de Montmagny et L'Islet</u></a><br>Téléphone : 418 248-7242 poste 110  |
| <b>Nouvelle-Beauce</b>   | <a href="#"><u>Lien-Partage inc.</u></a><br>Téléphone : 418 387-3391  |
| <b>Beauce-Centre</b>     | <a href="#"><u>Centre d'action bénévole Beauce-Etchemin</u></a><br>Téléphone : 418 397-0135   |

**Gabriel Charest**

Responsable régional en activité physique pour les aînés

Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Courriel : [gabriel\\_charest@ssss.gouv.qc.ca](mailto:gabriel_charest@ssss.gouv.qc.ca)