



« Connaissez-vous un des secrets pour demeurer en santé plus longtemps...? » Socialiser et bouger sont des incontournables! Les groupes VIACTIVE en Chaudière-Appalaches vous offrent un deux pour un, soit bouger en groupe, et ce, de façon régulière. Neuf organismes communautaires soutiennent les groupes d'aînés qui offrent des séances d'activité physique VIACTIVE et des ateliers de sensibilisation [Vivre en équilibre, à nous de jouer!](#) Avant la pandémie, le réseau VIACTIVE comptait près de 200 groupes, 400 animateurs aînés bénévoles et quelque 4 000 participants. Joignez-vous à un de ses groupes pour découvrir que « Bouger c'est la santé et qu'en groupe c'est inégalé ».

Certains organismes offrent des animations virtuelles qui sont accessibles à tous.

N'hésitez pas à télécharger les informations VIACTIVE spécifiques à votre MRC, Ville ou Municipalité, en cliquant sur l'organisme mandataire responsable ou encore communiquer directement avec un (e) conseiller-ère VIACTIVE.

Devenir animateur VIACTIVE — Pourquoi pas?

Tu as envie de te sentir utile, de te dépasser, d'avoir un sentiment d'appartenance à un organisme, de faire partie d'une belle gang, tout en prenant soin de soi — **deviens animateur VIACTIVE!** Nous fournissons les outils, une formation de base et des formations annuelles pour l'animation des séances VIACTIVE ainsi que des occasions de réseautage avec d'autres animateurs.

Démarrer un groupe VIACTIVE : c'est possible!

Il suffit d'avoir les bénévoles animateurs, soit 1 à 3 personnes, ou un employé pour les résidences pour personnes âgées (RPA). Nous les formerons et leur fournirons les outils. Votre groupe sera bien accompagné par le conseiller VIACTIVE.

Vous n'avez pas de bénévoles, nous pourrions explorer avec vous auprès des partenaires ou vous aider à faire les recherches.

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

Téléphone : 418 833-3218 poste 68113

Courriel : gabriel_charest@ssss.gouv.qc.ca