

Viactive Kamouraska

Services et activités

Créé par Kino-Québec, le programme VIACTIVE est offert, depuis 1988, à la population âgée de 50 ans et plus de la province. Par l'entremise d'animateurs-trices VIACTIVE bénévoles, recruté(e)s à même les groupes de personnes aînées, des séances d'activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et plus se déroulent de septembre à mai, à chaque année.

Plusieurs groupes VIACTIVE intègrent la marche en plein air, le vélo, le ski de fond, la raquette à leur programmation, selon les territoires, les disponibilités des animateurs-trices bénévoles et les installations à proximité pour le bénéfice des participants(es). On y voit aussi apparaître l'intégration de la gymnastique du cerveau qui permet de garder son cerveau actif.

Il s'agit d'un programme fait pour et par les personnes de 50 ans et plus dans leurs milieux de vie. Il vise à amener celles-ci à bouger régulièrement et à augmenter leur fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques sur une base annuelle. Les personnes bougent à leur rythme et les programmes sont adaptés à différents niveaux de capacité.

Territoire Desservi

MRC de Kamouraska

Coordonnées

(418) 856-7000, poste 3197

myriam.theriault0100.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

<https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/viactive>