Annabel Asselin

Activité physique et saines habitudes de vie

Équipe Vieillissement en santé à la Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Christiane Bégin

Animatrice VIACTIVE

Club FADOQ Saint-Mathieu-Apôtre, Louis-Hébert

Lorraine Reid

Animatrice VIACTIVE

Association des retraités Hydro-Québec-Montmorency

Club de l'Âge d'Or Notre-Dame-de-l'Espérance

Mylène Dion

Conseillère VIACTIVE et coordonnatrice PIED

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

Plan de la présentation

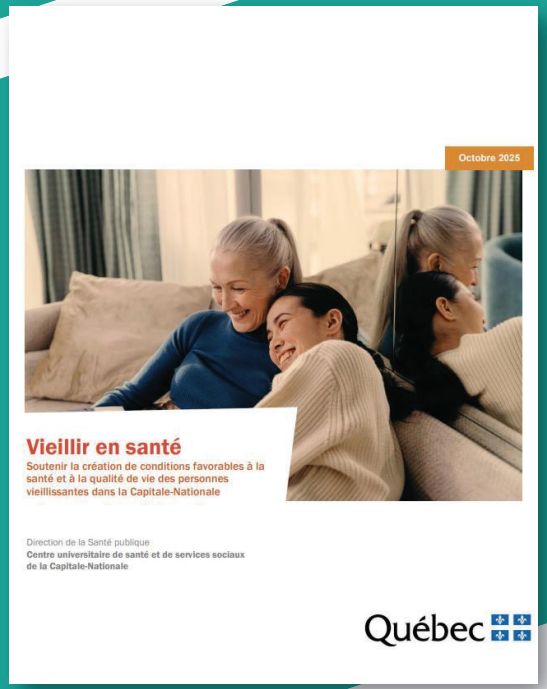
1. Activité brise-glace ; quelques données régionales !
2. Qu'est-ce que VIACTIVE ?
3. VIACTIVE, plus que des séances d'activité physique
4. Témoignages de bénévoles
5. On s'active !

Activité brise-glace

Portrait de santé des personnes vieillissantes de la Capitale-Nationale

Disponible au lien suivant depuis le 1er octobre 2025 ;

Santé des personnes vieillissantes | CIUSSSCN



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

Qu'est-ce que c'est ?

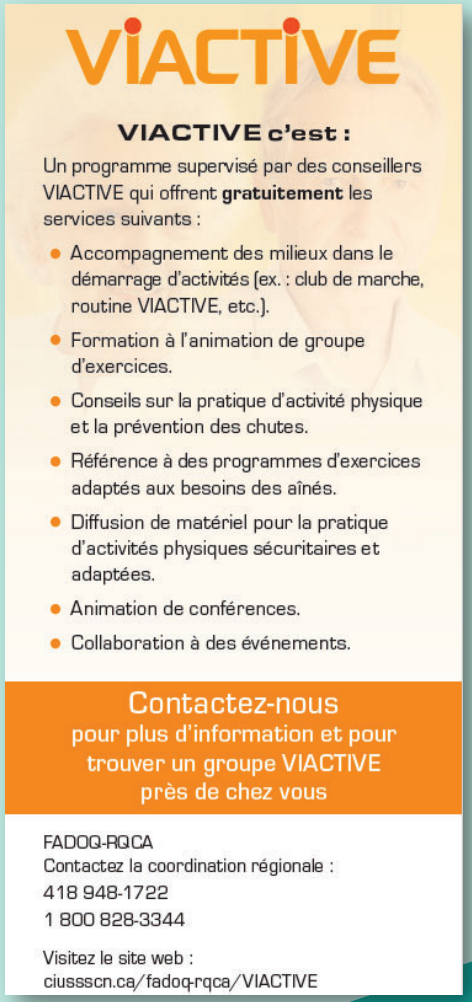
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

VIACTIVE c'est quoi ?

Les bases

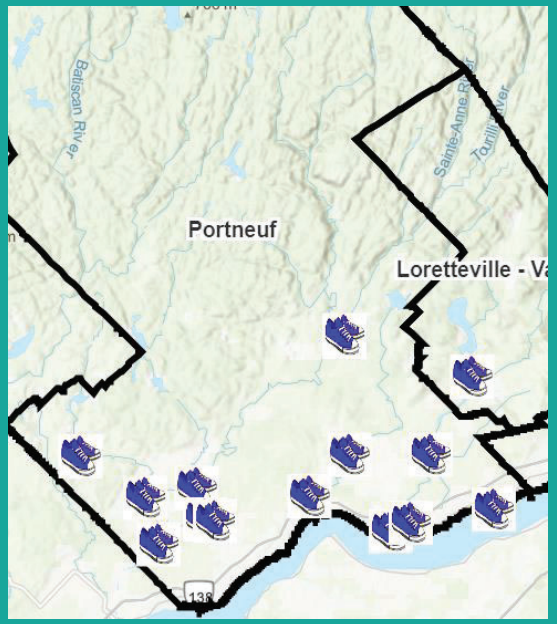
- Activités physiques en groupe pour les 50+ ans
- Gratuit
- Dans la communauté
- Séances de 30-90 minutes, 1-2 fois/semaine
- Matériel d'animation (visuel et audio)
- Plusieurs niveaux d'intensité
- Réseau de personnes souhaitant bouger

Opportunité pour les personnes de 50 ans et plus de bouger en groupe

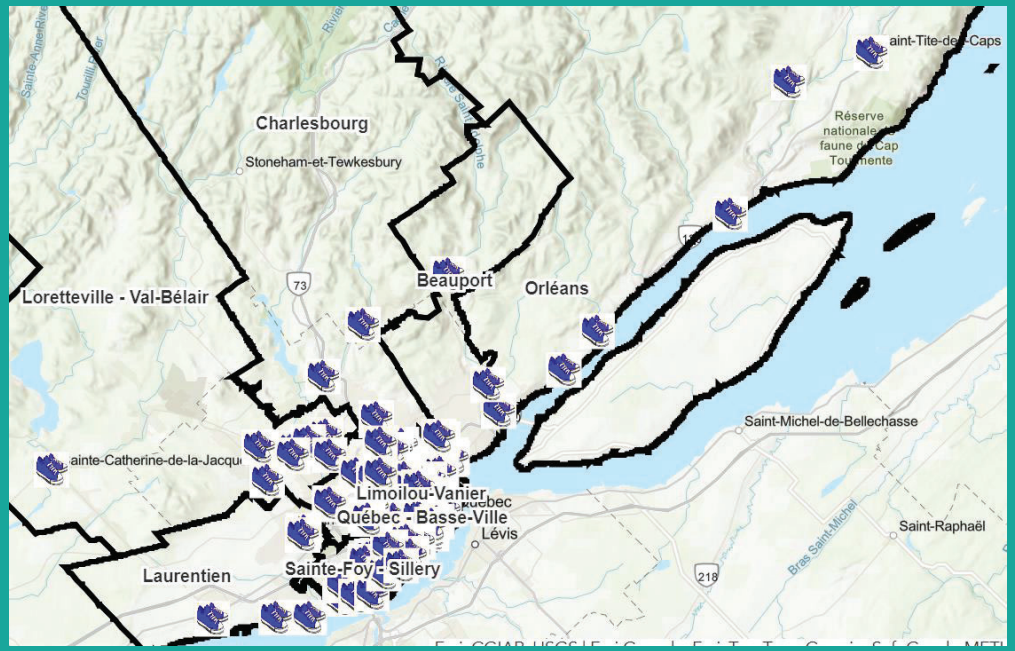


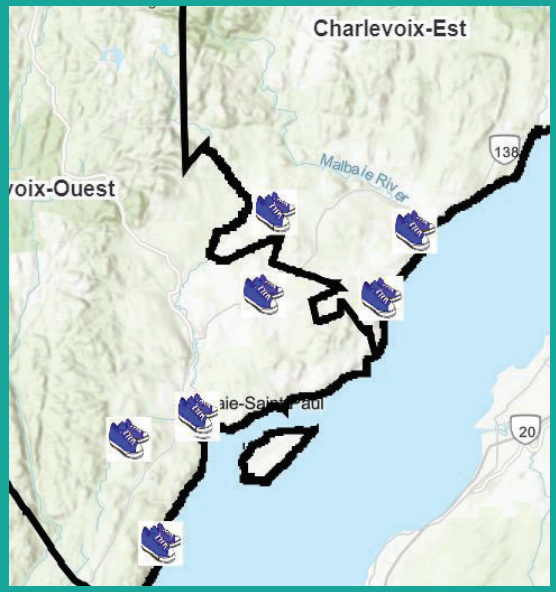
© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale

Couverture régionale et un souci des inégalités sociales de santé



155 groupes actifs (juin 2025)





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

VIACTIVE c'est quoi ?

Pour qui ?

- Toutes les personnes de 50+ ans qui désirent bouger en groupe !
- Personnes avec des capacités physiques variées
- Panoplie de milieux et de regroupements :
  - Clubs FADOQ
  - Regroupements de personnes aînées/retraitées
  - Résidences privées pour aînés (RPA)
  - HLM
  - Municipalités
  - Organismes et centres communautaires
  - Tout autre regroupement de personnes âgées de 50+ ans
  - Tout autre regroupement offrant des services à une population de 50+ ans

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

VIACTIVE c'est quoi ?

Par qui ?

- Animation : **bénévoles de 50+ ans**
- Accompagnement : **conseillère VIACTIVE**
  - Formation de base et continue des animateurs (nouveaux outils, mise à jour)
  - Visites de suivi et tournée annuelle des regroupements
  - Activités plein air
  - Activités de lancement et de reconnaissance

- Outils d'animation VIACTIVE : développés par des **professionnels de l'activité physique**
  - Cahiers d'exercices et CD prêtés gratuitement aux animateurs VIACTIVE

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

Plus que des séances d'activité physique !

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

VIACTIVE : plus que de l'activité physique

Santé physique

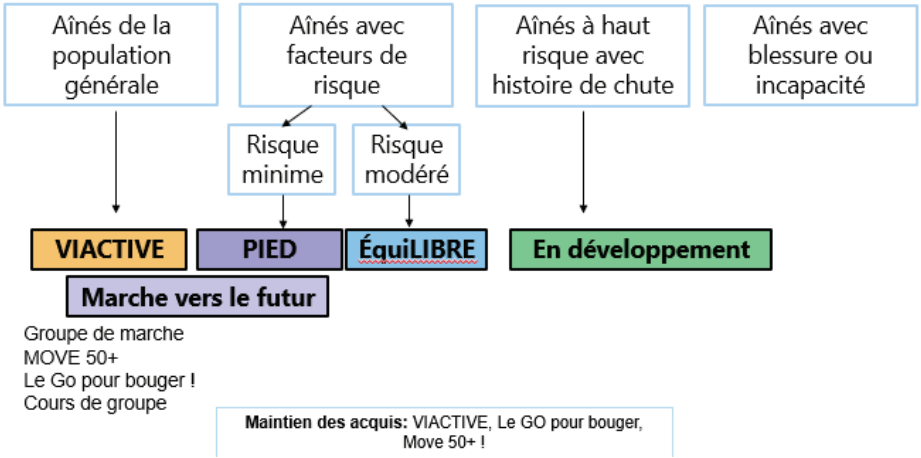
Santé cognitive

Participation sociale

Briser l'isolement

Continuum de services en prévention des chutes pour les aînés

Prévention des chutes



Santé mentale et bien-être

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

Témoignages d'animatrices bénévoles

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

Témoignages - panel

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

À vous de tester !

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

Merci pour votre attention !

fadoq
Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

Conseillères VIACTIVE à la FADOQ-RQCA
418 948-1722
ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE

Équipe Vieillissement en santé du CIUSSS
annabel.asselin.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

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

ENSEMBLE, AU SERVICE DE L'HUMAIN.