

**La VIAVTIVE** est une association humaniste qui vise à apporter le bien-être aux personnes accueillies ou accompagnées par ses établissements et services.

Le programme VIACTIVE, s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant! De nombreux outils d'animation en activité physique sont offerts aux regroupements d'aînés et permettent ainsi aux milieux de prendre en charge l'animation de séances d'exercices adaptées et sécuritaires. Les outils sont remis aux animateurs lors des formations et ils consistent principalement en des cahiers d'exercices imagés incluant des CD audio pour la musique et l'explication des exercices. Plusieurs groupes VIACTIVE intègrent la marche, la randonnée en plein air, le vélo, le ski de fond et la raquette à leur programmation. Celle-ci varie selon les territoires, les disponibilités des animateurs et les installations à proximité pour le bénéfice des participants. Des conseillers VIACTIVE travaillent auprès de différents milieux pour former et pour accompagner les animateurs. Leurs services sont offerts à tous gratuitement.

La VIACTIVE se donne à tous les lundis de 13h30 à 16h30 au local FADOQ et comporte les activités suivantes :

- a. Exercices de mise en forme;
- b. Exercices de flexibilité et d'équilibre;
- c. Exercices de concentration; et
- d. Des jeux