



Le 10 avril 2014

Objet

Journée de formation d'animateurs et d'animatrices pour le programme VIACTIVE - Édition 2014

Bonjour,

VIACTIVE est un programme d'entraînement qui propose aux personnes de 50 ans et plus, des séances adaptées d'exercices physiques de groupe. Ce programme, développé par des spécialistes de l'activité physique de Kino-Québec, existe depuis plus de 30 ans et vise à encourager un mode de vie physiquement actif par l'intégration d'habitudes régulières d'une activité physique légère.

Ce programme vise donc à outiller les communautés qui souhaitent faire bouger les personnes âgées. Il s'adresse notamment aux regroupements d'aînés, aux résidences de personnes âgées ainsi qu'aux comités et services des loisirs soucieux de permettre à leur gens de faire de l'activité physique en toute sécurité. À partir de routines éprouvées par des professionnels, les mouvements sont simples, faciles d'exécution et s'adaptent aux besoins.

Préoccupé par l'importance de l'adoption de saines habitudes de vie chez les personnes âgées, le Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup, est heureux de vous proposer une formation pour animateurs et animatrices VIACTIVE dont le rôle est essentiellement d'animer un groupe à partir des outils fournis et d'encourager les participants à adopter un mode de vie physiquement actif. Celle-ci se déroulera :

**Le jeudi 8 mai 2014, de 8 h 30 à 15h30,
Au Centre hospitalier régional du Grand-Portage
(la salle vous sera précisée au moment de l'inscription).**

La formation est gratuite et s'adresse aux personnes suivantes :

- Celles qui souhaitent proposer cette activité à leurs membres en animant les routines d'activité physique du programme VIACTIVE ;
- Celles qui participent aux séances d'exercices dans un groupe existant et qui souhaitent s'impliquer davantage en animant leur groupe ;
- Celles qui ont une formation de base sur le programme et qui désirent rafraîchir leurs connaissances tout en découvrant de nouvelles routines et activités pour animer leur groupe.

.../2

Centre administratif
Centre hospitalier régional
du Grand-Portage
75, rue Saint-Henri
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 2A4
Téléphone : 418 868-1000
Télécopieur : 418 868-1032

Centre d'hébergement
Saint-Joseph
28, rue Joly
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3H2
Téléphone : 418 862-6385
Télécopieur : 418 862-1986

Centre d'hébergement
de Saint-Antoine
286, rue Principale
Saint-Antoine (Québec) G0L 2J0
Téléphone : 418 862-7993
Télécopieur : 418 862-5278

Centre d'hébergement
de Saint-Cyprien
101-C, rue Collin, C. P. 387
Saint-Cyprien (Québec) G0L 2P0
Téléphone : 418 963-7914
Télécopieur : 418 963-2274

CLSC Rivières et marées
22, rue Saint-Laurent
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 4W5
Téléphone : 418 867-2642
Télécopieur : 418 867-4713

L'Estran, le Centre de réadaptation
en dépendance du Bas-Saint-Laurent
75, rue Saint-Henri
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 2A4
Téléphone : 418 868-1000
Télécopieur : 418 868-0530

Lors de cette journée, en plus de vous approprier les outils VACTIVE pour animer vos séances de groupe, vous recevrez des conseils pour prévenir les blessures et animer un bon moment de plaisir. Pour connaître les détails de la journée, nous vous invitons à consulter le déroulement ci-joint.


La formation sera dispensée par une kinésiologue, spécialiste de l'activité physique du CSSS de Rivière-du-Loup, M^{me} Marie-Ève Laviolette-Côté, en collaboration avec une organisatrice communautaire, M^{me} Julie Gendron. À la fin de la journée, les personnes formées repartiront avec du matériel pour l'animation des séances.

Par ailleurs, pour les milieux qui auraient besoin de support pour le démarrage d'un groupe, il sera possible d'avoir l'appui du CSSS de Rivière-du-Loup par la suite.

La date limite pour vous inscrire est le mardi 6 mai 2014. Une vingtaine de places sont disponibles pour la MRC et les inscriptions seront considérées en ordre d'arrivée. Pour vous inscrire ou obtenir des précisions, vous devez communiquer avec **Julie Gendron, au 418-867-2913, poste 141** ou par courriel : julie.gendron.csssrdl@ssss.gouv.qc.ca. Vous pouvez également le faire auprès de **Marie-Ève Laviolette-Côté, aux 418-868-1010 poste 2955.**

Venez vivre l'expérience VACTIVE par cette journée de formation, une belle occasion d'enrichissement, vous permettant de contribuer à la santé de nos aînés. Au plaisir de vous rencontrer le 6 mai prochain dans une ambiance conviviale et stimulante.

Veillez accepter l'expression de mes salutations les meilleures.


Julie Gendron,
Organisatrice communautaire