

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Dans ce numéro :

Un dynamisme débordant!!!	1
Que faites-vous de beau? 2024-2025	2
Merci Sylvie!	3
Colloque C-du-Qc en photos	4
Colloque Mauricie en photos	7
Des nouvelles de la FADOQ	10
Viactive par secteur:	
Maskinongé	11
Centre-de-la-Mauricie	14
Vallée-de-la-Batiscan	17
Trois-Rivières	27
Bécancour-Nicolet-Yamaska	31
Arthabaska-et-de-l'Érable	37
Drummond	41
Coordonnées conseillères Viactive	45

## Un dynamisme débordant!!!



L'automne dernier, vous avez été très nombreux à participer aux colloques Viactive 2024 du Centre-du-Québec et de la Mauricie. En effet, lors du colloque du Centre-du-Québec, ayant eu lieu le 11 octobre à Victoriaville, vous étiez 106 participants inscrits provenant de 50 regroupements différents. Au colloque de la Mauricie, tenu le 18 octobre à Shawinigan, un total de 134 participants provenant de 53 regroupements étaient inscrits.

Lors de ces 2 colloques, l'ensemble des membres du comité régional Viactive, responsable d'organiser les colloques, ont pu constater un dynamisme et un niveau d'énergie débordant. Tout au long de ces 2 journées très bien remplies d'ateliers qui demandent d'être impliqués physiquement et mentalement, nous n'avons jamais senti de baisse d'énergie, bien au contraire... vous étiez en feu! On pouvait sentir le plaisir que vous aviez de participer à ces journées. Nous n'étions pas surpris de constater ce dynamisme puisque nous savons que nous sommes en présence d'animateurs et d'animatrices Viactive qui, par définition, sont des personnes pleines d'entrain, mais cette année, il y avait quelque chose d'électrisant dans l'air. Pour les organisateurs, mais surtout pour les animatrices et animateurs d'ateliers, il s'agit d'une source de stimulation extraordinaire.

De plus, la compilation et l'analyse des formulaires d'évaluation de ces 2 journées nous ont permis de constater votre fort niveau de satisfaction relativement à ces grandes rencontres de formation continue. Merci d'avoir pris le temps de répondre à ces questionnaires d'évaluation puisqu'ils sont une grande source d'information et d'idées pour nous permettre de vous offrir des rencontres régionales à la hauteur de vos attentes. Soyez assurés que nous allons travailler très fort pour vous préparer des colloques tout aussi intéressants pour 2025.

Je vous invite à revivre les colloques en photos dans les pages suivantes de ce bulletin.



Merci énormément pour votre dynamisme et pour votre engagement envers le programme Viactive! Vous êtes extraordinaires!

**Yanik Lefebvre**

Responsable régional  
du programme Viactive

Québec



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

Un total de 4 prix de  
125 \$ à gagner en  
Mauricie et au C-du-Qc

## Que faites-vous de beau? 2024-2025

Dans le cadre de l'annulation des « Réalisations Viactive » pour l'année en cours, n'oubliez pas que nous souhaitons toujours vous voir en action et connaître ce que vous faites dans le cadre de vos activités Viactive.

Donc, nous vous invitons à nous faire parvenir des photos et un texte pour le prochain bulletin l'Activ'action. Chaque fois que votre groupe Viactive aura déposé du contenu pour l'édition d'hiver 2025 et l'édition d'été 2025 du bulletin l'Activ'action, vous aurez droit à une chance de gagner un des 2 prix de 125\$ qui seront tirés au hasard parmi tous les participants de chacune des 2 régions. Les tirages auront lieu lors des colloques Viactive de la Mauricie et du Centre-du-Québec qui se tiendront l'automne prochain.

C'est toujours plus intéressant quand des textes explicatifs accompagnent vos photos et vice versa.

Quelques idées de contenu à nous envoyer :

- ◆ Des photos des animateurs et participants en action.
- ◆ Des photos de vos activités spéciales (activités de fin d'année, activités extérieures, activités hivernales, etc.)
- ◆ Des informations et des photos de vos activités sociales.
- ◆ Vos trucs d'animation et de motivation.
- ◆ Toutes autres informations pertinentes à partager à l'ensemble du réseau Viactive!



C'est toujours plus intéressant quand des textes explicatifs accompagnent vos photos et vice versa.



**La date limite pour faire parvenir vos textes et photos à la conseillère Viactive de votre secteur est le :**

**Mercredi 30 avril 2025**

N'hésitez jamais à nous faire connaître vos bons coups!

N.B. L'envoi d'un texte accompagné de photos d'une ou de plusieurs activités réalisées donne droit à 1 billet de tirage pour gagner pour chacune édition des 2 du bulletin.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## MERCI SYLVIE !!!

Ceux et celles qui animent des séances Viactive dans les clubs FADOQ du Centre-du-Québec connaissent bien Sylvie Roberge puisqu'elle est responsable du bénévolat et de l'appui aux clubs au sein de la FADOQ-Centre-du-Québec. Ils savent que Sylvie est très dynamique et dévouée pour le bien-être des personnes de 50 ans et plus.

Le comité régional Viactive et toutes les personnes impliquées dans ce programme sont très chanceux de pouvoir compter sur les connaissances et les compétences de Sylvie, et ce, depuis maintenant 11 ans. Sylvie amène toujours de nouvelles idées ainsi qu'une vision qui permet au programme Viactive d'aller plus loin. Elle permet aussi à Viactive de prendre vie dans plusieurs clubs FADOQ de la région.

Les membres du comité régional Viactive souhaitent souligner le fait que le colloque Viactive 2024 du Centre-du-Québec était le dernier auquel Sylvie aura été présente en tant que représentante de la FADOQ. En effet, Sylvie quittera le comité régional Viactive et ses fonctions à la FADOQ au cours de l'été pour prendre une retraite bien méritée.

Sylvie, en mon nom et au nom des membres du comité régional Viactive, je tiens à te remercier chaleureusement pour ta grande contribution au programme Viactive. Sans toi, ce programme ne serait pas aussi présent au sein

Même si tu nous quittes seulement l'été prochain, nous tenions à t'écrire ce petit mot tout de suite afin que tu puisses prendre connaissance avant ton départ de la gratitude et de la reconnaissance que nous avons envers toi.

En attendant que le moment de la retraite sonne pour toi, nous allons profiter des derniers mois où tu es encore avec nous.

Merci encore, Sylvie, pour ta contribution au programme Viactive, mais aussi pour tout ce que tu fais en dehors de ce programme pour t'assurer de stimuler un mode de vie physiquement actif auprès des membres de la FADOQ !!!



**Yanik Lefebvre**  
Responsable régional du  
programme Viactive

Si vous croisez Sylvie, n'hésitez surtout pas pour la remercier pour son excellent travail et pour lui souhaiter une belle retraite active.

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Colloque centre-du-Québec en photos



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Colloque centre-du-Québec en photos



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Colloque centre-du-Québec en photos



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## COLLOQUE MAURICIE EN PHOTOS



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## COLLOQUE MAURICIE EN PHOTOS



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## COLLOQUE MAURICIE EN PHOTOS



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



## ACTIONS BÉNÉVOLES FADOQ ET VIACTIVE



Du 27 avril au 3 mai 2025 aura lieu la semaine nationale de l'action bénévole avec comme thématique : VERS LA ROUTE DU BÉNÉVOLAT.

Nous pouvons d'ores et déjà confirmer que tous les bénévoles Viactive sont SUR la route du bénévolat, et ce, d'une manière très active!

Les actions bénévoles Viactive ne se limitent pas à l'animation des séances. Il y a bien d'autres abeilles qui virevoltent autour des routines Viactive. Pensons, entre autres, aux bénévoles qui voient à l'aménagement de la salle, à l'achat du matériel, à la promotion des activités, etc.

On en profite pour dire merci aux bénévoles administrateurs FADOQ qui accueillent dans leur programmation loisirs, le programme Viactive. Merci aussi aux partenaires de la communauté que ce soit la municipalité, les commerces pour les commandites et plus encore.

Nous sommes tous et toutes sur la route du bénévolat, car on a vite compris que les actions bénévoles ne se réalisent pas seules, mais bien à plusieurs.

Les FADOQ de la Maurice et du Centre-du-Québec sont fiers de faire partie de la route du bénévolat avec ses milliers de bénévoles qui œuvrent au sein des clubs FADOQ et des bureaux régionaux.

La route Viactive est ensoleillée et mérite un BRAVO à tous ses soleils qui la rendent si chaleureuse. En avance, nous vous souhaitons une belle semaine de l'action bénévole!



VIACTIVE

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## SECTEUR MASKINONGÉ

### Un mot de votre conseillère Viactive

Le train 2025 vient d'arriver à la gare.

Il est donc venu le temps d'embarquer pour une nouvelle saison Viactive. Elle sera riche de moments agréables grâce aux belles rencontres faites lors des séances hebdomadaires Viactive. C'est un lieu pour bouger dans le plaisir, discuter et partager.

Je tiens à remercier le personnel de bord (animatrices Viactive) pour toute l'implication et le dévouement donnés lors des séances semaine après semaine. Votre enthousiasme et votre passion pour l'activité physique font que les gens ont le goût de revenir. Soyez conscientes de tous les bienfaits physiques et psychologiques que vous procurez à vos participantes et participants.

Bonne saison Viactive 2025 !

**Lise Dion, kinésiologue**



### CLUB FADOQ DE ST-JUSTIN

On entend souvent dire : « Ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité ». Eh bien, c'est exactement ce qui se produit avec mon petit groupe à St-Justin. Les participantes ont toutes des difficultés à faire des exercices et pourtant, elles sont très assidues.

La participante la plus âgée m'a même dit : « Si tu ne bouges plus, c'est fini ». Ah, s'il y avait plus de gens aussi conscientisés.

N'hésitez pas à venir nous voir à la salle de l'âge d'or de St-Justin, les lundis matin de 10h00 à 11h00, vous y serez les bienvenus.es.

**Réjeanne Perry, animatrice**



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## CLUB FADOQ DE ST-ALEXIS-DES-MONTS

Un beau groupe de gens qui ont choisi de faire la Viactive afin de rester actifs le plus longtemps possible. On se rassemble après un avant-midi de jeux, pour partager un repas de Noël. Cela nous permet de tisser des liens et nous donner un sentiment d'appartenance.

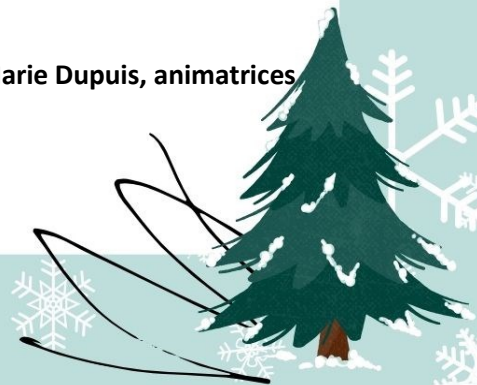


Un avant-midi de jeux, incluant ce jeu pour pratiquer notre motricité fine (baguettes chinoises et mini guimauves). Une belle façon de terminer notre session d'automne avec beaucoup de rires et de plaisir.



« Une équipe du tonnerre »  
d'animatrices dévouées! Qui dit  
qu'on ne travaille pas assis?

Sandra Malcomber et Marie Dupuis, animatrices



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## LES DYNAMIQUES DE LOUISEVILLE

Nous entamons notre quinzième année d'existence en 2025... Pour le Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé, c'est une grande fierté d'offrir le programme Viactive depuis ces nombreuses années. Nous tenons à remercier toutes les animatrices bénévoles qui ont cheminé avec nous durant ces merveilleuses années pour faire des Dynamiques de Louiseville un endroit de rencontre, de plaisir et de mieux-être! Nos animatrices ont toujours cru au programme et se sont investies avec cœur pour transmettre aux participants leur passion pour Viactive. Grâce à leur implication, leur engagement et leur dévouement, nous pouvons fêter ensemble la réussite de ce service qui perdure dans le temps.

Merci aussi à tous nos participants et toutes nos participantes qui arrivent avec leur sourire, leur bonne humeur et leur énergie positive. Beaucoup de liens d'amitié se sont créés aux fils des ans et cela est une grande richesse pour notre milieu.

Merci à ceux et celles qui nous ont supportés comme organisation pour la tenue des activités. La Ville de Louiseville, la FADOQ de Louiseville, Lise Dion et le programme Viactive. Des remerciements aussi à mon ancienne collègue de travail, Sylvie Lemay, qui a été l'instigatrice de ce programme au CAB de la MRC de Maskinongé. Il est certain que ce mouvement que nous perpétons procure du bien-être, permet la création de liens sociaux, transmet la motivation à rester actif et favorise ainsi l'amélioration de la santé physique et psychologique des personnes qui y participent. Ensemble, nous continuons de créer du merveilleux pour les gens de notre communauté, je vous en suis reconnaissante!



Sophie Langlois, agente de développement CAB de la MRC de Maskinongé



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

## SECTEUR CENTRE DE LA MAURICIE

Hiver  
2025

### Un mot de votre conseillère Viactive

Chers animateurs Viactive,

Je tiens à prendre un moment pour vous exprimer toute ma gratitude et mon admiration. Votre engagement, votre générosité et votre énergie font toute la différence dans la vie des participants. Chaque séance que vous animez est bien plus qu'une activité physique : c'est un moment de partage, de bien-être et de joie qui contribue à créer une communauté plus active et solidaire.

Votre rôle va bien au-delà de l'animation. Grâce à vous, les valeurs de santé, de vitalité et de convivialité rayonnent dans nos milieux de vie.

Je suis sincèrement reconnaissante de pouvoir compter sur des personnes aussi engagées et passionnées.

Continuez à transmettre votre dynamisme et votre passion!



### Shirley Trudel, kinésiologue

### Club FADOQ Sérénité de Shawinigan

En cette période des fêtes, nos animatrices, Denise et Diane, se sont mises dans l'ambiance en portant de joyeux accessoires de Noël, histoire de répandre un peu plus de magie et de bonne humeur auprès des participants !



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Club FADOQ de Saint-Boniface

Chaque semaine, avec plus d'une vingtaine de participants, l'ambiance est toujours au rendez-vous : fous rires, duels d'équipes et exercices de précision ne sont qu'un aperçu de nos activités. C'est un vrai bonheur de voir tant d'énergie et de bonne humeur partagées!

Henry et Carmen



## Groupe Viactive de Saint-Mathieu-du-Parc

Ça bouge du côté de Saint-Mathieu-du-Parc, et les participants en redemandent !

Au programme : coordination, renforcement musculaire avec les élastiques, agilité et mobilité. Tout le monde est bien concentré, surtout avec la visite spéciale de notre conseillère Viactive.

😊 Un grand merci à Shirley qui immortalise ces moments en prenant les photos ! 📷





## Club FADOQ de Saint-Élie-de-Caxton

Nous avons profité d'un congé scolaire d'une jeune adolescente de 14 ans, Anaïs Bouffard, pour l'inviter à animer à sa façon la partie cardio de notre dernière rencontre de l'automne. Les participantes ont bien apprécié ce petit vent de fraîcheur. On prépare la relève ...

**Marie-Andrée Lacerte, Gabrielle Dupont,  
Marie-Paule Samson, animatrices**



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## SECTEUR VALLÉE-DE-LA BATISCAN

### Un mot de votre conseillère Viactive

#### FORMATION POUR LES NOUVEAUX ANIMATEURS DE LA VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Le 4 octobre dernier, 10 nouvelles personnes ont reçu la formation de base pour leur permettre de bien jouer leur rôle d'animatrice et d'animateur. Une multitude d'informations leur a été transmise comme l'histoire et l'évolution du programme Viactive, le rôle des différents acteurs impliqués dans le programme, des notions de base sur l'activité physique et les séances d'exercices ainsi que des notions de sécurité lors de l'animation des routines Viactive.



Un nouveau groupe fait son entrée dans le monde Viactive. Il s'agit du **Club FADOQ de Sainte-Geneviève-de-Batiscan**, avec une équipe d'animation de 4 bénévoles composée de mesdames **Guylaine Fiset, Normande Cossette, Monique Jacob** et **Nicole Rivard**. Bienvenue dans notre grande famille Viactive!

Je souhaite aussi souligner le retour d'un groupe Viactive après quelques années d'absence, soit celui de **Saint-Prosper** avec **Johanne Racine** comme animatrice. Merci Johanne d'être de retour et de faire revivre Viactive dans ta municipalité!

Une nouvelle équipe d'animation prend les rênes du groupe Viactive de la **Résidence Le Béli de Saint-Tite**. Bonne poursuite de l'animation à **Marie-Cathrine Locas** et **Sabrina Locas**!

De nouvelles animatrices se sont aussi ajoutées aux équipes d'animation déjà existantes :

- ✦ **Annie Bernatchez** et **Joanne Veillette** dans le groupe Viactive du **Club FADOQ de Lac-aux-Sables**.
- ✦ **Monic Côté** dans le groupe **Viative de Sainte-Thècle**.
- ✦ **Danielle Fréchette** dans le groupe **Les Cavalcades de Saint-Tite**.

À vous 11, je vous souhaite la bienvenue dans le monde Viactive!

#### FORMATION CONTINUE POUR LES ANIMATEURS DE LA VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

C'est le 15 novembre que plus d'une quarantaine d'animateurs des MRC de Mékinac et des Chenaux se sont retrouvés pour échanger sur différentes thématiques en lien avec l'activité physique et les séances Viactive. Nous avons pris le temps de revenir sur les nouvelles routines d'exercices (*BonSaiï, Tirer la serviette* et *Tabata Or*) présentées lors du

Colloque Viactive pour s'assurer d'avoir une bonne compréhension des certains mouvements, de bien comprendre les nouvelles



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

en matière de mouvement sur 24 heures, de découvrir ou redécouvrir l'animation sous forme de circuit et de faire un quizz rigolo sur l'âge de notre corps.

Nous avons eu aussi la visite de deux intervenantes de l'Association des personnes proches aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan. Elles nous ont présenté, entre autres, la définition d'un proche aidant : *Le proche aidant peut offrir un soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services. Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu'il vive ou non avec la personne aidée.* Plusieurs ont été surpris de constater qu'ils étaient des proches aidants sans le savoir. En plus d'en apprendre sur la proche aide, nous avons été gâtés avec une belle et bonne collation offerte par l'Association. Merci de votre participation!

Nous avons terminé notre rencontre en expérimentant, au bonheur de tous, une nouvelle routine de Noël qu'ils pourront à leur tour animer lors des séances du mois de décembre.

À vous tous, chers animateurs et animatrices Viactive qui êtes fidèles au poste, je profite de l'occasion, comme à chaque année à ce moment-ci, pour vous dire un GRAND MERCI d'être toujours présents semaine après semaine pour le bien-être et la santé des personnes âgées de votre communauté.

Au plaisir de vous revoir, cette fois-ci avec vos participants, à l'hiver 2025! 😊

**Julie Tourville, kinésologue**





## JE BOUGE AVEC MON DOC DE SHAWINIGAN

Je fais partie de l'organisation de l'activité familiale *Je Bouge avec mon Doc* qui s'est déroulée dans le parc St-Mauricie de Shawinigan le 1<sup>er</sup> juin dernier. Il s'agit d'une marche au choix de 1, 2.5 ou 5 km avec de l'animation dans le parc. Une invitation avait été envoyée à tous les animateurs Viactive de Mékinac et des Chenaux. La journée de l'activité, j'ai rencontré avec grand plaisir des participantes du groupe d'Hérouxville qui terminaient leur marche. J'ai aussi admiré des animatrices du groupe de St-Narcisse qui participaient à l'activité de Pound. Vous savez, les cours de groupe avec des baguettes de drum !!! Regardez-les à l'œuvre... Elles portent fièrement leur chandail Viactive bleu royal et bleu poudre 😊

Bravo pour votre participation! Cette activité sera de retour l'an prochain, le samedi 31 mai 2025!



Julie



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## VIACTIVE DE BATISCAN

Viactive se porte super bien avec une bonne relève d'animatrices qui animent depuis deux ans et demi : Nicole, Georgie et Marie-Carole sont les animatrices qui font le succès de Viactive à Batiscan. Nous avons aussi de nouveaux participants qui s'ajoutent. On donc peut dire qu'à Batiscan, Viactive est en bonne condition.

Cette année, deux animatrices, Christiane et Thérèse, prennent leur retraite de Viactive, mais elles resteront avec nous comme participantes. Je leur dis un gros gros merci d'avoir animé les séances Viactive avec moi pendant 15 ans! Je leur souhaite une très belle retraite bien méritée.

**Louise Lemire**

**Responsable Viactive  
à Batiscan**



## VIACTIVE CHAMPLAIN

En octobre, Jean-Paul et Louise ont présenté une version revisitée de la routine « Sports olympiques pour tous ». La nouvelle version s'inspirait des performances de nos athlètes canadiens aux Jeux de Paris 2024.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

Les sports d'hiver de la routine originale laissèrent place à la phase préparatoire au saut à la perche, à l'escalade, à la planche à roulettes et au break dancing.

Pour l'échauffement, nous suivions des yeux les balles frappées par Félix Auger-Aliassime. En musculation, de lents squats nous ont rappelé la performance en haltérophilie de Maude Charron, médaillée d'argent. Sur la photo, une attaque en escrime souligne la médaille de bronze de la Canadienne Eléanor Harvey. Nos sourires bien accrochés et exagérés de la nage synchronisée nous ont bien fait rire. « Sports olympiques pour tous » version « Paris 2024 » fut très appréciée!

**Louise Raymond**

**Animatrice Viactive à Champlain**



## VIACTIVE HÉROUXVILLE

J'ai inscrit le groupe Viactive d'Hérouxville à la Grande Marche Pierre Lavoie le 20 octobre dernier. Ce rassemblement avait lieu dans la belle forêt ancienne Forestia du Moulin Seigneurial de Pointe-du-Lac. Les participantes ont marché une distance de 5km. Par la suite, j'ai voulu faire connaître à mon groupe la merveilleuse passerelle de Yamachiche, longue de 573 mètres. J'avais des graines de tournesol plein les poches et mes compagnes ont découvert le plaisir de voir les sittelles et les mésanges venir manger dans leurs mains. C'était une première pour elles! On a donc ajouté 1,2 km à notre compteur!

Nous sommes également arrêtées sur le bord du merveilleux Lac St-Pierre, reconnu par l'UNESCO comme réserve de biosphère. C'est intéressant en titi! C'était une

journée formidable, d'autant plus que nous avons terminé ça au restaurant

Le Grec, qui est une expérience assez unique en son genre.

**Josée Lachaine**

**Animatrice Viactive à Hérouxville**



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



## VIACTIVE LAC-AUX-SABLES, LE DYNAMISME EST AU RENDEZ-VOUS!

Le groupe Viactive de Lac-aux-Sables compte maintenant sur l'engagement de

5 animatrices, dont deux nouvelles, ce qui témoigne du dynamisme de notre groupe.

Chaque semaine, c'est une moyenne 25 personnes qui sont au rendez-vous des séances d'entraînement, pour leur plaisir et notre bonheur!



## Spécial Halloween

Quoi de mieux que de faire de l'exercice tout en s'amusant ? Les animatrices et quelques participants ont répondu à l'invitation de se déguiser pour la circonstance



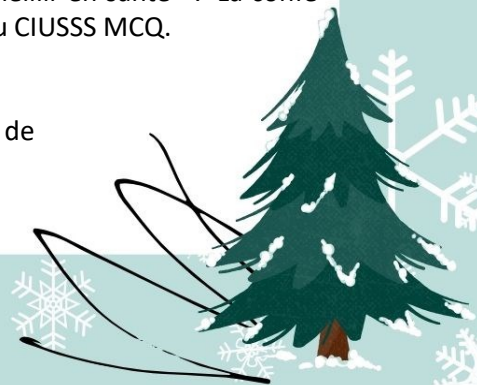
## Conférence organisée de concert avec le comité MADA (Municipalité Amie Des Aînés)

Le mardi 26 novembre, la séance Viactive a débuté une heure plus tôt et a été suivie d'une conférence gratuite dont le sujet était « Manger sainement pour vieillir en santé ». La conférence a été animée par Annie Auclair, technicienne en diététique au CIUSSS MCQ.

Elle a abordé les principes de base d'une saine alimentation.

Elle a offert des collations santé et partagé les recettes. L'ensemble de

l'activité a été appréciée par toutes les personnes présentes.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Routines de Noël

Les 2 dernières séances du mois de décembre se sont déroulées sous le thème de Noël. Musique, ambiance, esprit festif étaient au rendez-vous pour ces rencontres de fin d'année, et ce, pour le plus grand plaisir des personnes participantes..



Diane Normandeau, Marcelle Deschênes,  
Danielle Lavallée, Annie Bernatchez et Joanne Veillette

Animatrices Viactive de Lac-aux-Sables



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

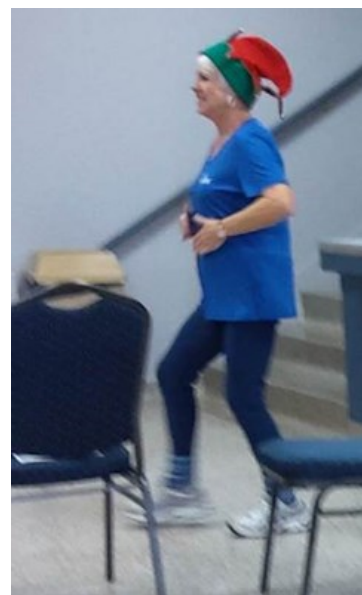
Hiver  
2025

## DÉFI-SANTÉ SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

Pour souligner la dernière séance d'exercices de la session d'automne, nous avons animé la routine de Noël qui a été présentée à la rencontre des animateurs Viactive de notre secteur tout récemment. Les animatrices s'étaient mises dans l'esprit des fêtes avec leurs bonnets rigolos. Une fois la séance terminée, nous avons invité les participantes à partager un petit goûter, ce qui permet de bien socialiser entre nous.

**Hélène Godin**

Animatrice Viactive



## VIACTIVE SAINTE-GENEVIÈVE-DE-BATISCAN

**Une première...**

Notre première activité Viactive du groupe FADOQ de Sainte-Genève-de-Batiscan a eu lieu le 30 octobre 2024. Julie, la responsable Viactive du secteur, est venue faire cette première animation qui nous permettait d'en apprendre encore plus sur l'animation des séances Viactive. Lors de la 2<sup>e</sup> rencontre, nous avons partagé l'animation pour « casser la glace » avec assurance en sa présence.



VIACTIVE

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Et une dernière!

Le 18 décembre dernier, on en était déjà à notre dernière séance Viactive avant Noël, et ce ne sera certainement pas notre dernière!

Ce fut un bonheur de prendre du temps pour soi et de connecter à son corps. Nous sommes très fiers de notre groupe.

**Normande Cossette, Guylaine Fiset,  
Monique Jacob et Nicole Rivard**

Animatrices Viactive



**VIACTIVE**



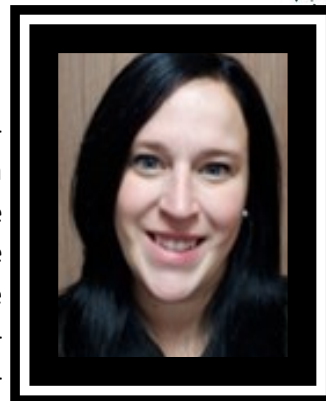
# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## SECTEUR TROIS-RIVIÈRES

### Un mot de votre conseillère Viactive

Que dire de cet automne très chargé en projets Viactive. De nouveaux groupes ainsi que de nouveaux animateurs se sont joints à la belle et grande famille Viactive de Trois-Rivières. Un énorme merci aux piliers qui, année après année, poursuivent la belle aventure d'animation de séances Viactive. Sans vous, Viactive ne pourrait pas exister. De nouveaux liens se sont créés, des animations endiablées et des surprises se sont réalisées à de nombreuses reprises. Vous vous êtes surpassés et je suis très fière d'être votre conseillère Viactive. Nous avons aussi remarqué une augmentation de participation dans vos groupes. WOW ! C'est bien le signe que Viactive est important dans nos vies et dans la vie de beaucoup de personnes.



Merci pour tous les beaux moments et pour toutes les petites occasions proposées pour coannimer avec vous lors de mes visites.

Puisque le temps passe tellement vite, soyez assurés que je vais profiter de cette nouvelle année pour poursuivre la visite des différents regroupements afin de vous soutenir, vous encourager et admirer votre merveilleux travail d'animation.



Au plaisir de vous voir dans vos groupes prochainement !

**Édith Page, kinésiologue**

### CLUB FADOQ DE SAINT-ÉTIENNE-DES-GRÈS

Le 28 octobre dernier, c'était l'Halloween pour le groupe Viactive les Stéphanoises. Pour cette occasion, les gens portaient, pour la majorité d'entre eux, un petit accessoire représentant l'Halloween. Des petits chocolats étaient distribués à l'entrée.

Nous étions 78 hommes et femmes présents pour cette séance spéciale. Nous avons reçu cette journée-là, la visite de notre conseillère Viactive, Édith Page qui était accompagnée de sa stagiaire en kinésiologie, Madame Rosaire. Nous avons fait une routine comme à chaque lundi de 13h30 à 14h45 et nous avons passé un bel après-midi à s'amuser et à fraterniser.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



Le lundi, 9 décembre, nous avons fêté Noël. Nous avons commencé par une routine Viactive de Noël, suivie de notre fameuse danse de l'amitié avec la musique Glory Alléluia. Nous étions 92 personnes portant un accessoire de Noël à se tenir par la main tout autour de la salle.

Ensuite, une table remplie d'un généreux goûte attendait tout le monde. Par la suite, le père Noël est arrivé pour finaliser cette superbe rencontre par le tirage de plusieurs cadeaux remis par celui-ci.

**Jacqueline Beaulieu, secrétaire**



## CENTRE LOISIR MULTI-PLUS DE TROIS-RIVIÈRES

Le 6 décembre 2024, plus de 145 personnes ont participé au party de Noël Viactive au Centre Loisir Multi-Plus. Cet événement permet un beau moment d'échange entre les bénévoles et les participants. Le tout débute par un buffet qui est suivi de jeux et de danse.

À l'année prochaine !!

**VIACTIVE**



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



## RÉSIDENCE LOKIA

Cette animation Viactive a eu lieu en octobre dernier à l'unité Oasis avec des résidents vivant avec des déficits cognitifs ou un trouble physique. Nous avons 2 animations Viactive par semaine et c'est un moment rassembleur où on s'amuse tout en conservant leur bonne condition physique.

Nous aimons beaucoup partager des moments en groupe pour échanger et briser l'isolement chez nos résidents.

Caroline, animatrice



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## AFÉAS SAINTE-BERNADETTE

Pour la journée de l'Halloween, tout le monde a mis leurs touches personnelles avec leur déguisement. Nous avons distribué des chocolats à nos membres et on s'est bien amusés.



Pour la dernière rencontre avant la période de Fêtes, nous avons fêté Noël. Nous avons fait une routine avec bâtons et assiettes ainsi que des jeux comme le toutou musical et la chaîne téléphonique. Le plaisir était de la partie. Par la suite, le père Noël était sur place et a remis un présent à chacun. Nous avons terminé notre rencontre par un superbe goûter.

Ce fut très agréable et apprécié de tous!



Yvette Laroche,  
Francine Magny et Lise Héroux

## SECTEUR

## BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA

### Un mot de votre conseillère Viactive

#### Un partage : une richesse collective!

Je tenais à vous exprimer mes plus sincères remerciements pour l'engagement que vous avez montré tout au long de la dernière année pour le programme Viactive. Grâce à votre temps, votre énergie et votre dévouement, nous avons pu offrir des activités enrichissantes et de qualité à tous les participants.

Votre contribution est inestimable, et sans vous, rien de tout cela ne serait possible. Vous avez non seulement aidé à faire vivre ce programme, mais vous avez aussi inspiré d'autres à s'impliquer et à bénéficier de toutes les opportunités qu'il offre. En 2024, plusieurs nouveaux animateurs ont rejoint l'équipe Viactive pour la MRC de Nicolet-Yamaska et de Bécancour. De nouveaux groupes ont été mis en place à Saint-Sylvère et un à Grand-Saint-Esprit. Merci à tous pour votre implication afin de faire vivre Viactive dans votre communauté!

Le partage des bons coups en rencontre locale a permis à d'autres groupes de s'inspirer et de repartir avec plusieurs nouvelles idées pour 2025. Viactive, c'est le partage d'une richesse collective! Je trouve cela inspirant de voir les groupes Viactive développer des projets ensemble afin de partager les connaissances avec d'autres aînés.

J'ai mis en place un service de mentorat : un jumelage de nouvelles animatrices avec une d'expérience afin de bien comprendre l'essence de Viactive. Une belle réussite et je vais le refaire avec les nouveaux animateurs. Un partage riche!

Une année qui a passé très rapidement! Je tiens à souligner l'implication des groupes qui ont décidé de faire des séances à l'extérieur dans le cadre du projet « *Dehors Viactive* ». Une belle initiative pour souligner le début de la saison automnale de Viactive! Rire et plaisir étaient au rendez-vous!

Je tenais à vous dire merci de collaborer aux différents projets que je vous propose, une belle dynamique s'est installée depuis 3 ans!



*Viactive c'est avant tout le fruit de votre animation exceptionnelle semaine après semaine!*

**Annick Chamberland, kinésiologue**

Hélène, Francine et Guylaine



## Les Précieux-actifs du Club FADOQ de Précieux-Sang

### Marche d'automne

En dehors des séances Viactive régulières, quelques activités ont eu lieu afin de rester actif. Voici une des activités que nous avons organisées : une marche à l'extérieur.

L'activité a eu lieu après la routine à l'intérieur. Ensemble, nous avons profité de la belle température pour marcher, échanger! Nous avons répété l'expérience à 2 reprises cet automne. Nous avons eu 15 participants pour la première fois et 9 participants pour notre 2<sup>e</sup> sortie.



Hélène, Francine et Guylaine

## Club FADOQ de Saint-Grégoire

### Parachute

Suite à l'activité « Dehors Viactive », nous avons reçu un parachute. Nous avons décidé de l'utiliser comme outil d'entraînement. Le parachute sollicite beaucoup les bras et les épaules. Certains participants ayant des douleurs ont préféré faire des exercices de musculation. Hélène a animé des exercices de musculation fine avec les doigts et les poignets ainsi que la coordination en utilisant les cerceaux. Nous avons terminé le tout avec une collation-placotage (muffins, fromage, café et tisane). Les participants apprécient les séances Viactive.

Hélène Bédard, animatrice





## Club FADOQ de Sainte-Françoise

### Activité de Noël lors de notre dernier cours Viactive, le 2 décembre 2024

Lors de notre dernière séance Viactive, nous avons célébré Noël dans une ambiance festive et conviviale. Diverses activités étaient au programme, notamment des jeux comme le badminton et le parachute, qui ont permis à tous de bouger et de s'amuser.

Un des moments forts de cette journée a été la préparation de délicieux smoothies grâce au vélo-mixeur, une activité interactive qui a beaucoup plu aux participants. Pour ajouter à l'ambiance, de la musique de Noël animait la salle, créant une atmosphère chaleureuse et joyeuse.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

Ce fut un véritable moment de plaisir partagé avec tous les participants, qui ont grandement apprécié ces instants de fête. Nous avons terminé cette belle journée par notre traditionnelle photo de groupe, un souvenir précieux pour clôturer cette activité mémorable. Il y avait 14 personnes lors de cette belle activité!



## Remise de bouteille d'eau

Un grand merci à tous les participants de Viaactive pour votre engagement et votre enthousiasme ! Diane, Louise et moi avons eu l'idée de vous offrir une bouteille d'eau en cadeau après cinq semaines de participation, et il semble que cette initiative ait été bien appréciée. Cela nous fait chaud au cœur ! Nous vous encourageons à apporter votre bouteille à chaque séance d'exercices pour rester bien hydratés et profiter pleinement de l'activité. Ce petit geste est notre façon de vous soutenir et de vous motiver dans votre belle démarche de santé et bien-être. Bravo à tous, et continuez comme ça!



## Séance hebdomadaire d'exercices à l'extérieur

Au mois de juin dernier, j'ai invité les gens à venir utiliser les stations santé, et ce, pour 4 semaines. Bien que le nombre de participants ait été modeste, cela n'a en rien diminué le plaisir que j'ai eu à partager ce moment avec les personnes présentes. Ce fut une belle opportunité d'échanger, de bouger ensemble et de profiter d'une ambiance conviviale.

Comme on dit souvent, l'important n'est pas la quantité, mais la qualité, et cette activité en était une parfaite illustration.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

Merci à tous ceux qui ont contribué à faire de cette expérience un moment enrichissant et agréable! Nous étions environ 5 personnes à chaque séance.

## Dehors Viactive



Nous avons eu le plaisir de tenir notre activité « Dehors Viactive » en septembre 2024, un moment dynamique et rassembleur qui a permis d'instaurer une belle routine d'activité physique.

Lors de cette journée, les aînés ont pu bouger et s'activer tout en partageant de beaux moments ensemble. De plus, les participants se sont joints à nous pour profiter de leur collation, ajoutant une belle touche d'inter-générationnel à cette rencontre. Le plaisir et la bonne humeur étaient au rendez-vous pour tous les participants.

Je tiens à remercier chaleureusement Suzanne, Saskia, Diane et Louise pour leur précieuse aide, ainsi que toutes les personnes présentes qui ont contribué à la réussite de cette activité. Ensemble, nous avons fait de cette journée un moment mémorable pour bouger, échanger et s'amuser ! Et Merci à toi Annick ainsi qu'à Sylvie de la FADOQ Centre du Québec pour votre aide!



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



Incluant les enfants et les gens qui n'ont fait que passer, nous avons accueilli plus de 100 personnes.

Merci encore et à la prochaine activité !

**Nathalie Joanisse, animatrice**

## Centre hébergement Nicolet

Au Centre d'hébergement de Nicolet, nous avons profité d'une activité inédite. Dans le cadre de nos activités hebdomadaires, nous avons fait la découverte du vélo-smoothie. Trois de nos résidents ont relevé le défi d'activer le vélo. L'ensemble des résidents étaient très impressionnés de voir la facilité à laquelle le vélo hachait et mélangeait les ingrédients. Nous avons profité de ce moment pour parler des avantages de consommer des smoothies : nutritif, polyvalent, frais, rafraichissant, facile à réaliser et le smoothie peut remplacer un repas lorsqu'il contient des protéines. Au début, plusieurs résidents étaient réticents à y goûter, mais la réaction positive de ceux qui s'y risquaient a permis de braver l'apparence visuelle. Un franc succès! Cette activité sera refaite ultérieurement. Il sera possible d'essayer d'utiliser le vélo pour faire des potages à l'automne!

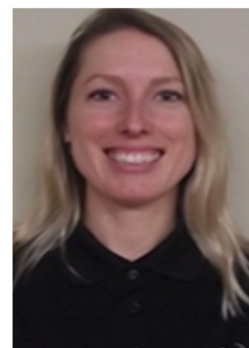


Guyline Dionne

## SECTEUR D'ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE

### Un mot de votre conseillère Viactive

La nouvelle année étant déjà bien entamée, mais pourquoi ne pas faire durer le plaisir et en profiter pour souhaiter que 2025 vous apporte le bonheur, la concrétisation des projets qui vous tiennent à cœur, et surtout, la santé pour vous ainsi qu'à vos proches. La santé, c'est important de bien la cultiver, même en hiver!



Je profite aussi de ma tribune pour vous remercier de votre dévouement au sein du programme Viactive. Merci de contribuer à rendre les gens actifs autour de vous et de propager votre entrain.

Au plaisir de vous revoir en forme et en santé prochainement!

*Mélanie Robidas*, kinésiologue

### Club FADOQ de Saint-Valère

Le groupe de la FADOQ de Saint-Valère a eu la chance de recevoir notre kinésiologue, Mélanie Robidas. Comme à l'habitude, on a effectué nos exercices dans le plaisir de se retrouver tous ensemble avec Mélanie. C'est très apprécié et motivant.

Et voici notre slogan qui nous fait rire et nous met dans le bon état d'esprit avant de commencer notre entraînement :

"On est à Saint-Valère; soyons fiers; envoyons-nous en l'air."





**Diane Massé**, responsable et animatrice

## Viactive à Plessisville

Le groupe Viactive de Plessisville a subi de gros changements cette année. Nous avons changé d'adresse et de local. Comme il est beaucoup plus grand que celui que nous avons auparavant, nous avons ralié les groupes du mardi et du jeudi pour faire les séances Viactive une fois par semaine le mardi matin. L'animation se fait donc en alternance pour Lise Laliberté et Liette Bergeron. Lors de la visite de Mélanie, nous avons effectué des exercices et des jeux. On a dansé, on a chanté et on s'est bien amusé! On a même fait travailler notre mémoire. Viactive, ce n'est que du plaisir pour nous!



**Liette Bergeron**, animatrice

# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Club FADOQ de Daveluyville

Hiver  
2025



**Diane Lord**, responsable et animatrice

## Nos animatrices

### Viactive

成人の日

Groupe viactive de Daveluyville  
( en forme malgré tout ) **50 ans et +**  
Chaque mercredi de 10 à 11 heures  
(Centre sportif Piché ) salle communautaire  
**GRATUIT** bienvenue à tous



**Marie-Claire**  
**Christine**  
**Hélène**  
**Maryse**  
**Diane**

## Club FADOQ de Princeville

Un petit clin d'œil de l'après-midi du mercredi 4 décembre dernier à la Salle Pierre Prince. Mesdames Andrée Caron et Gaétane Fortier ont repris la barre de l'animation des séances Viactive à la FADOQ de Princeville. Les participants étaient bien heureux de bouger et d'apporter leur touche à la thématique de Noël. Les gens sont contents de venir faire de l'exercice en groupe chaque semaine.



**Gaétane Fortier**,  
animatrice

**VIACTIVE**



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Club Soleil du Matin de Victoriaville

Tout le mois d'octobre, les exercices se sont faits à l'extérieur à l'Agora de la Vélogare. Vive le grand air!

Le 15 novembre, il a « neigé » dans le local, nous avons pelleté, fait du ski, patiner, etc. Par chance, nous avons nos tuques et nos mitaines!



Pour notre dernière séance avant le congé des Fêtes, nous avons reçu de la belle visite. Madame Julie Lortie, présidente, nous a présenté Monsieur Antoine Tardif, maire de Victoriaville, Monsieur Alain Rayes, député de Richmond-Arthabaska, Monsieur Éric LeFebvre, député d'Arthabaska et Madame Mélanie Robidas, conseillère Viactive, qui sont venus effectuer des exercices avec nous. La dynamique séance, sous la thématique de chansons de Noël, avec des baguettes et des assiettes, était animée par Nicole Desrochers et Lisette Tourigny. La visite de ces dignitaires fut appréciée par les membres du club.



**Guyaine Côté,**  
Club Soleil du  
Matin



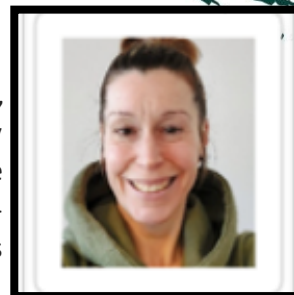
# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## SECTEUR DRUMMOND

### Un mot de votre conseillère Viactive

Quelle belle moitié d'année qui vient de passer! En octobre dernier, nous avons eu la chance de nous retrouver lors du colloque et y expérimenter de nouveaux outils d'aide à l'animation. De plus, le rassemblement de novembre nous a permis de peaufiner ces apprentissages et mettre à jour nos connaissances en lien avec les recommandations minimales d'activité physique.



Je vous remercie d'avoir été présents en grand nombre et c'est toujours un réel plaisir d'échanger avec chacun et chacune d'entre vous!



Je tiens à vous rappeler que la période qui s'en vient me permet d'aller vous rencontrer, dans vos groupes, et ainsi pouvoir vivre avec vous l'animation de votre séance Viactive. Alors, n'hésitez pas à communiquer avec moi afin de planifier cette visite 😊



Marie-Josée Roy, kinésiologue

### CLUB DE MARCHÉ LES PROMENADES DRUMMONDVILLE

Le 17 juin dernier, nous étions 25 personnes du Club de marche à profiter d'une visite guidée du Moulin à laine d'Ulverton. Malgré une petite pluie, nous avons pris le temps d'explorer différents sentiers de marche proposés aux visiteurs.

Nous avons terminé ce bel avant-midi en cassant la croûte sur la terrasse près de la rivière.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



Ce fut une belle rencontre à l'image du Club de Marche les Promenades Drummondville qui encourage l'activité physique, l'amitié et le partage de bons moments entre gens qui ont à cœur une vie saine et bien remplie!

**Yolande Blanchette, Présidente**

## Club FADOQ de Notre-Dame-du-Bon-Conseil

Voici en image notre dernière séance d'activité Viactive de la saison qui a eu lieu tout juste avant la période estivale. Un groupe de 20 participants s'est joint à notre activité qui s'est terminée par un dîner festif au restaurant.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



Marielle Traversy Aubin, animatrice

## LES DYNAMIQUES DE SAINT-FÉLIX

Le 5 août 2024, à la demande de la responsable du camp de jour, nous sommes allées rencontrer les différents groupes de jeunes de 4 à 11 ans et nous avons joué avec le parachute à quelques jeux (le champignon, le requin, la vague, le chat et la souris, etc.). Nous avons eu beaucoup de plaisir et les jeunes aussi.



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025



Pour la dernière activité de Viactive 2024, nous avons commencé la rencontre par la routine de Noël. Par la suite, nous nous sommes amusés avec le parachute et les disques-volants (frisbees) et nous avons terminé par de la danse. Une petite collation incluant du café a été offerte par notre FADOQ. Ce moment nous a permis d'échanger des cartes de vœux écrites par les participants, de discuter des rencontres et des traditions familiales à venir.



**Marthe Yaworski**

باربارا



# BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver  
2025

## Coordonnées

Voici la liste des conseillères Viactive que vous pouvez joindre en tout temps pour obtenir de l'information, de la formation ou une mise à niveau.

Territoire de santé du Haut-Saint-Maurice	Fanny Germain 819 523-4581 poste 2127 <a href="mailto:fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca">fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de la Vallée-de-la-Batiscan	Julie Tourville 418 365-7556 poste 5522 (Mékinac) 418 362-2728 poste 5522 (des Chenaux) <a href="mailto:julie_tourville@ssss.gouv.qc.ca">julie_tourville@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé du Centre-de-la-Mauricie	Shirley Trudel 819 539-8371 poste 8218 <a href="mailto:shirley.trudel@ssss.gouv.qc.ca">shirley.trudel@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Trois-Rivières	Édith Page 819 370-2200 poste 2415 <a href="mailto:edith_page@ssss.gouv.qc.ca">edith_page@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Maskinongé	Lise Dion 819 228-9486 poste 3345 <a href="mailto:lise_dion@ssss.gouv.qc.ca">lise_dion@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Bécancour-Nicolet-Yamaska	Annick Chamberland 819 293-2071 poste 52458 <a href="mailto:annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca">annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé de Drummond	Marie-Josée Roy 819 474-2572 poste 33712 <a href="mailto:viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca">viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca</a>
Territoire de santé d'Arthabaska-et-de-l'Érable	Mélanie Robidas 819 751-8511 poste 2207

**Conception :** Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec  
En collaboration avec les FADOQ régionales de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Dépôt légal - 2025  
Bibliothèque et archives nationales du Québec  
ISSN 1710-4653

