

Dans ce numéro :

La grande famille Viactive	1
Que faites-vous de beau? 2025-2026	2
Colloque Viactive C-du-Qc 2025 en photos	3
Colloque Viactive Mauricie 2025 en photos	6
FADOQ - Jeux régionaux C-du-Qc 2026	9
FADOQ - Jeux régionaux Mauricie 2026	10
11 trucs pour demeurer actif l'hiver	11
Viactive par secteur:	
Secteur Trois-Rivières	13
Secteur Maskinongé	17
Secteur Centre de la Mauricie	20
Secteur Vallée-de-la- Batiscan	23
Secteur Haut-St-Maurice	30
Bécancour-Nicolet- Yamaska	32
Arthabaska-et-de-l'Érable	38
Drummond	43
Coordonnées conseillères Viative	48

La grande famille Viactive

Chaque année, lors des colloques Viactive, on peut constater que toutes les personnes impliquées dans le programme Viactive forment une belle et très grande famille. Cette année, incluant les membres de l'équipe organisatrice, ces événements annuels ont permis de regrouper un total de 116 personnes de 53 groupes Viactive du Centre-du-Québec et 133 personnes provenant de 46 groupes différents de la Mauricie. Comme c'est toujours le cas, votre dynamisme et votre bonne humeur permettent de créer une ambiance très chaleureuse. On y retrouve un esprit de camaraderie et les échanges sont nombreux entre les personnes qui représentent les différents groupes. Pour les membres du comité régional Viactive, qui travaillent fort pour l'organisation de ces événements, cette ambiance est très satisfaisante puisqu'on sent l'esprit de famille où toutes et tous contribuent à la même cause, soit la santé et le bien-être des citoyens.



En plus de la famille directe composée des responsables des activités ainsi que des animatrices et d'animateurs impliqués dans le programme Viactive, la famille élargie inclut l'ensemble des participantes et participants. Il est important de rappeler que, pour plusieurs personnes, les activités Viactive permettent de briser l'isolement en profitant d'un réseau social plein d'entraide.

Évidemment, c'est connu, la pratique d'activité physique contribue de façon importante à la santé physique et mentale de ceux qui la pratiquent, mais lorsqu'elle est pratiquée en groupe, elle permet aussi de développer ou de maintenir un réseau social fort. En animant des séances Viactive, les animateurs et animatrices du programme ne se doutent pas toujours de tous les bienfaits qu'ils apportent à ce niveau à leurs participants. C'est une autre grande richesse de ce programme!

En Mauricie et Centre-du-Québec, la famille Viactive comprend plus de 4 500 membres lorsque l'on compte toutes les personnes impliquées et les participants. Ça fait une belle et grande famille ça !

Merci à chacun et chacune qui font partie de cette belle famille!

Yanik Lefebvre

Responsable régional
du programme Viactive

Québec



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Que faites-vous de beau? 2025-2026



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

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 2026 et l'édition d'été 2026 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.

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 avec l'ensemble du réseau Viactive!



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



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

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

Jeudi 30 avril 2026

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 un des 2 prix de 125\$ tirés dans votre région.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

COLLOQUE DU CENTRE-DU-QUÉBEC 2025 EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

COLLOQUE DE LA MAURICIE 2025 EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



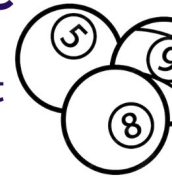
JEUX RÉGIONAUX 2026



FADOQ Centre-du-Québec



15 avril : Baseball poche et pétanque atout
(Plessisville)



2-3 mai : Pickleball (Drummondville)

6 mai : Billard et dards (Drummondville)

10 mai : Course 5 km et 10 km (Victoriaville)

14 mai : Palet (Victoriaville)

17 mai : Course 5 km et 10 km
(Drummondville)



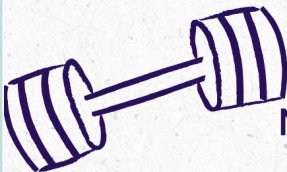
20 mai : Quilles (Victoriaville)

28 mai : Pétanque (St-Albert)

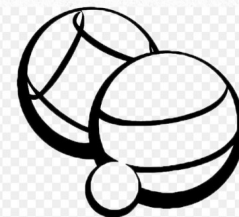
10 juin : Golf (Marthelinois, Trois-Rivières)



*La FADOQ-CDQ et la FADOQ Mauricie
sont fières de s'associer
pour le tournoi de golf.*



Nous alternerons chaque année
entre les 2 régions.



Préparez vos équipes dès maintenant !
C'est un rendez-vous !



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

JEUX RÉGIONAUX 2026



FADOQ Mauricie

5 mai : Babette et pétanque atout
(Yamachiche)

7 mai : Palet américain (Batiscan)

15 mai : Cartes (500)

(Ste-Geneviève-de-Batiscan)

16 mai : Course 5 Km et 10 Km

20 mai : Baseball poche

(St-Étienne-des-Grès)

23 mai : Dards (Trois-Rivières)

29 mai : Cartes (Dame & 4 de pique)

(St-François-D'assise)

10 juin : Golf (Marthelinois, Trois-Rivières)

13 juin : Pétanque (St-Justin)

D'autres informations suivront
pour les disciplines suivantes:
petites quilles, whist militaire,
pickleball récréatif et compétitif

Restez à l'affût!

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

11 trucs pour demeurer actif l'hiver

Ne restez pas au coin du feu! Ces idées d'activités vous aideront à bouger et à vous sentir mieux

Parmi les excuses que vous pouvez invoquer au cours des prochains mois, on retrouve : « Il fait trop froid pour bouger dehors! », ou encore « J'ai trop de choses à faire. » Oui, il peut être difficile de rester motivé quand le vent hurle et que la neige tombe en rafales, mais n'abandonnez pas tout espoir d'être actif, à l'intérieur comme à l'extérieur. Un peu de planification vous aidera à traverser les mois d'hiver. Voici quelques suggestions :



Trouvez une activité qui vous plait

Alors que les saisons changent, explorez de nouvelles activités comme le ski de randonnée et la raquette.

Isolez votre corps

La meilleure façon de se vêtir l'hiver consiste à enfiler des pelures. Les pelures sont la façon la plus efficace de se garder au chaud et au sec. Vous pouvez aussi retirer la couche supérieure de vêtements si vous avez trop chaud. La couche la plus près de votre peau doit laisser l'humidité s'éloigner. Évitez le coton, car une fois celui-ci humide, il tend à conserver son humidité. La couche supérieure doit résister au vent et à l'eau.

Gardez vos vêtements

Bien que vous soyez tenté de retirer immédiatement des couches de vêtements quand vous revenez à l'intérieur, donnez à votre corps le temps de s'ajuster. Si vous n'êtes pas humide, attendez entre 10 et 15 minutes avant d'enfiler d'autres vêtements. Si votre corps perd sa chaleur trop rapidement, vous pourriez ressentir une hypothermie post-exercice, provoquée par une baisse de production de chaleur de l'organisme accompagnée d'une perte trop rapide de ses réserves de chaleur.

Buvez

C'est aussi important de demeurer hydraté quand vous pratiquez une activité physique en hiver qu'en été, même si vous pourriez ne pas vous sentir aussi assoiffé. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'activité physique extérieure. Conseil : apportez un thermos rempli de tisane.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Profitez de la lumière du jour.

Dans la mesure du possible, il est préférable de pratiquer une activité physique à l'extérieur quand il fait jour. Mais les journées sont plus courtes, ce qui complique les choses. Si vous choisissez de pratiquer une activité physique le soir, portez des vêtements réfléchissants afin d'assurer votre sécurité.



Marchez à l'intérieur, comme dans un centre commercial

Si vous avez besoin de motivation pour débiter, joignez-vous à un club de marche. Ou débitez le vôtre avec votre famille et des amis.

Inscrivez-vous aux activités de votre centre communautaire local

Vous pourrez ainsi choisir parmi une grande gamme de cours, de l'aérobic au badminton, en passant par le pickleball et le yoga. Si votre budget est serré, demandez un rabais.

Créez votre propre gymnase à la maison

Vous pouvez facilement créer une aire d'entraînement dans votre salon ou votre sous-sol et acheter de l'équipement à prix abordable comme des élastiques et un ballon de stabilité.

Montez les escaliers

À la maison ou au travail, passez cinq petites minutes à la fois à monter et descendre des escaliers et vous obtiendrez un court entraînement efficace.

Mouillez-vous

Rendez-vous à la piscine locale. Faites de la natation, de l'aquaforme ou encore marchez ou faites de longueurs dans l'eau.

Visitez une bibliothèque

Louez des DVD d'activité physique, comme la danse, l'aérobic et le Pilates. Quand vous retournerez le DVD, choisissez un autre type d'exercice afin de vous motiver.

Avant d'entreprendre un programme d'activité physique, assurez-vous d'avoir l'approbation de votre médecin ou d'un autre professionnel de la santé.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

<https://www.coeuretavc.ca/articles/11-trucs-pour-demeurer-actif-l%E2%80%99hiver>



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Secteur Trois-Rivières

Un mot de votre conseillère Viactive

Que dire de cet automne très chargé en projet ?

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'animer.

Le 17 octobre dernier, nous avons eu la chance de nous voir lors du colloque Viactive avec les nouveaux outils d'aide à l'animation, soit TabaTam, Yama et routine avec ballons. Plus de 30 animateurs

et animatrices étaient présents parmi vous et il y avait de la bonne humeur dans l'air! J'espère que ces outils vous seront d'une aide très utile dans vos futures animations.



À tous les autres animateurs et animatrices Viactive qui sont fidèles au poste, je vous dis encore un GRAND MERCI d'être toujours présents, semaine après semaine, pour le bien-être et la santé des personnes âgées de votre communauté. Soyez assurés que je vais profiter de cette nouvelle année pour poursuivre la visite des différents regroupements afin d'admirer votre merveilleux travail d'animation.

Au plaisir de vous voir dans vos groupes prochainement !

Édith Page, votre conseillère Viactive

MERCI

CLUB FADOQ DE ST-ÉTIENNE-DES-GRÈS

C'était l'Halloween à VIACTIVE avec 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.

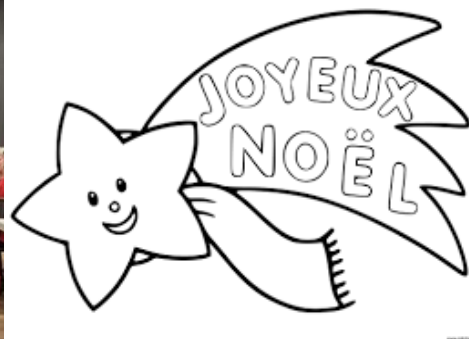
Nous avons fait une routine comme à chaque lundi de 13h30 à 14h45 et nous avons passé un bel après-midi à s'amuser et à fraterniser.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Et voici une photo de notre dernière rencontre avant les fêtes. Un événement rassembleur permettant le partage entre les animatrices et les participants.



Bonne retraite Viactive à Lise Phaneuf après 11 ans de loyaux services!

Jacqueline Beaulieu, secrétaire
Animatrices : Diane, Lucie, Francine, Lisette et Jacqueline

RÉSIDENCE LOKIA

À la suite du colloque Viactive qui s'est déroulé à Shawinigan le 17 octobre dernier, Caroline Berthiaume de Lokia Trois-Rivières s'est empressée de mettre en pratique ses nouveaux acquis. La voici donc en train d'animer la Routine avec ballon qui a plu aux participants.

Carole et Caroline, Techniciennes en loisirs



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

CENTRE LANDRY

Après une séance de Viactive, rien de mieux qu'une séance d'information sur la prévention des fraudes face aux aînées. Une trentaine de personnes ont assisté à la conférence.



Pour notre dernière journée de Viactive au Centre Landry, on termine l'activité par une farandole qui est très appréciée par tous. Finalement, un déjeuner de groupe était prévu pour le 10 décembre. Après un bon repas et beaucoup de jasette, on se dit à l'année prochaine.



Gérald Milot, animateur
avec Jacqueline, Lucie, Diane et
Danielle

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

AFÉAS STE-BERNADETTE

À l'activité de l'Halloween, Lise nous a concocté une routine de sorcières avec des exercices et des sons appropriés pour l'occasion. Tous avaient leur touche personnelle pour leur déguisement. Nous avons eu beaucoup de plaisir.



Vêtue de rouge et vert pour l'occasion, Lise nous a fait bouger et danser avec de la musique d'ambiance. Le party était au rendez-vous, car le petit lutin Yvette est arrivé et s'est mis à faire des niaiseries.

Le plaisir et la joie des membres régnaient. Suivi d'un petit goûter avec un présent remis à chacun des participants fut grandement apprécié.

Yvette Laroche et Lise Hérroux, Animatrices



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Secteur Maskinongé

Un mot de votre conseillère Viactive

Le temps, cette chose après laquelle on court si souvent. Parfois, il nous en manque et d'autre fois, il passe trop vite. Cette année, j'ai réalisé que ça fait déjà 18 ans que j'ai le privilège de soutenir les groupes Viactive de mon secteur. Certains clubs sont là depuis le début et d'autres se sont joints à la grande famille Viactive au fil des ans.

Je tiens à remercier les animatrices des différents groupes Viactive pour leur disponibilité, leur dynamisme et leur engagement, car, sans elles, Viactive ne pourrait être aussi vivant. Les participants et participantes vous le rendent bien par leur assiduité aux cours. Les séances permettent à plusieurs de briser l'isolement, discuter, partager et, surtout, se mettre en forme.

D'ici mes prochaines visites de groupes, profitez-en pour bouger à l'extérieur tout en vous amusant.

Lise Dion, kinésiologue

CLUB FADOQ DE ST-ALEXIS-DES-MONTS

Lors de notre dernière séance avant les vacances d'été, nous avons profité pour découvrir les stations d'exercices que nous avons derrière notre CLSC. On a également profité du beau temps pour prendre un petit dîner dehors entre amis.

Cette année, nous avons ajouté un club de marche à nos activités de Viactive. Nous avons divisé les gens en deux groupes, soit un groupe débutant ou intermédiaire, dans le but d'inclure tout le monde.

Voilà ce qu'il se passe chez nous. Merci et à bientôt!

Sandra Malcomber, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

CLUB FADOQ DE STE-URSULE

Petite pensée : « N'oublie jamais pourquoi tu as commencé. Laisse cette passion te guider.

Rappelez-vous que chaque séance vous rapproche de vos objectifs, que la persévérance est la clé du succès et que le sentiment de bien-être après l'effort en vaut la peine. Concentrez-vous sur les bénéfices à long terme, le dépassement de soi et le fait d'être plus fort que vos excuses.

Chaque jour d'entraînement vous rend meilleur que le jour précédent, tant mentalement que physiquement ».

Le miracle

Jacqueline Alarie, animatrice



LES DYNAMIQUES DE LOUISEVILLE

Nous avons vécu un magnifique automne rempli d'activités, grâce à l'engagement de nos participants et au travail exceptionnel de nos formidables animatrices bénévoles. C'est toujours avec beaucoup de joie que nous accueillons les groupes Viactive pour offrir aux gens du bonheur, du plaisir et une occasion de prendre soin de soi.

Je voudrais souligner l'engagement constant de nos animatrices bénévoles du Centre d'action bénévole de la MRC de Maskinongé : Mme Odette Gagnon, qui anime les séances depuis 14 ans, Lyse Handfield depuis 10 ans et Ghislaine Lamy Garceau depuis 6 ans. Un énorme merci de votre engagement, de votre dévouement, de votre implication à toujours offrir le meilleur de vous-même au bénéfice des participants et de notre milieu.

Je tiens à les remercier du fond du cœur et leur offrir toute ma reconnaissance pour ces nombreuses années de bénévolat. Il est important pour moi de reconnaître leur humanité, leur adaptabilité, leur générosité et leur disponibilité. Merci !



Odette



Lyse



Ghislain

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



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

RÉSIDENCE LES JARDINS LATOURELLE

Nous, à la résidence, il est primordial de travailler plusieurs sphères. Donc, j'adapte mes activités en fonction de ce que je veux travailler avec eux. Le but premier est le PLAISIR.

Lorsqu'on fait VACTIVE, il est amusant d'ajouter des accessoires. (ballons, bâtons, balles, etc.) même en chantant.

Faire des activités où il y aura beaucoup d'interaction, d'entraide et de rire.



En fait, l'important c'est de bouger, peu importe comment, vite ou lent, assis ou debout, en chantant ou en dansant, pourvu que tout le monde y trouve son compte et son plaisir!

Sylvie Malenfant, Coordonnatrice aux loisirs

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Secteur Centre de la Mauricie

Un mot de votre conseillère Viactive

C'est toujours un réel plaisir de constater votre implication et la passion avec laquelle vous faites bouger vos groupes. Grâce à votre enthousiasme et à votre dévouement, vos participants vivent chaque semaine des moments de plaisir, de santé et de bien-être.

Je tiens à vous remercier chaleureusement pour cette belle saison que vous avez fait vivre à vos groupes Viactive. Votre engagement fait toute la différence !

Je vous encourage à continuer de bouger afin de maintenir la forme et l'énergie.

Et n'hésitez pas à communiquer avec moi. Je suis toujours disponible pour répondre à vos questions ou simplement pour échanger.

Merci encore pour votre magnifique contribution au programme Viactive.



Club de marche Le Phare à pieds

Le Phare à pieds fête l'Halloween!

Cette semaine, notre club de marche Le Phare à pied s'est mis dans l'ambiance d'Halloween! Déguisés de la tête aux pieds, nous avons arpenté les rues en semant la bonne humeur et en saluant toutes les personnes croisées sur notre chemin.

Résultat : des dizaines de sourires récoltés et une belle dose de plaisir partagé!
Pour clore cette marche festive, chaque participant est reparti avec un petit sac de friandises bien mérité!

Un grand merci à tous pour votre belle énergie et votre esprit d'équipe!

Chantal Massicotte



Viative de St-Boniface

Activité spéciale de Noël : un franc succès !

Notre activité spéciale de Noël a connu un véritable succès et a fait le bonheur de tous les participants ! Dans une ambiance festive et conviviale, les membres de notre groupe Viactive se sont rassemblés pour célébrer la période des Fêtes tout en bougeant.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



Henri et Louise

Club FADOQ de Shawinigan-Sud

La séance a été présentée sous le thème de Noël avec les chansons de Noël et d'hiver. Alors, durant les exercices, tous sont invités à chanter. Nous avons terminé avec le chant Hallelujah en faisant un grand cercle et se tenant par la main. Un très beau moment d'amour.

Voici une photo de groupe dans la phase d'étirement.

Ghislaine Béland, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Club FADOQ de Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Quel bonheur de voir autant de participants à chacune de nos activités Viactive ! À chaque rencontre, la salle se remplit de sourires, de rires et d'un plaisir contagieux de bouger ensemble. Les éclats de rire sont au rendez-vous à tout coup, et c'est exactement ce qui rend ces activités si spéciales.

Danielle Groleau, animatrice Viactive



Club FADOQ de St-Élie-de-Caxton

Pendant la période estivale, alors que les rencontres Viactive étaient sur pause, les personnes intéressées se rencontraient au pied du Calvaire de St-Élie pour monter jusqu'en haut afin de faire quelques exercices de musculation.

**Marie-Andrée Lacerte,
animatrice**



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Secteur Vallée-de-la-Batiscan

Un mot de votre conseillère Viactive

NOUVEAUX ANIMATEURS VIACTIVE

De nouvelles animatrices se joignent à différentes équipes d'animation du territoire. Il s'agit de :

- ✦ **Sylvie Cliche:** Défi-Santé Sainte-Anne-de-la-Pérade
- ✦ **Hélène Godin:** Défi-Santé Sainte-Anne-de-la-Pérade
- ✦ **Micheline Lachance:** Viactive Saint-Mauricie
- ✦ **Annette Pelchat:** Viactive Saint-Mauricie
- ✦ **Carmelle Roy:** Viactive Saint-Roch-de-Mékinac



Quatre de ces personnes étaient déjà participantes dans leur groupe respectif. Elles ont reçu la formation de base le 25 septembre dernier pour leur permettre de bien jouer leur rôle d'animatrice. Quant à madame Pelchat, elle était déjà animatrice dans un groupe Viactive de la région de Laval. Elle a même participé, comme modèle, à la production du programme *Les Saisons Viactive* pour la routine *Automne*.

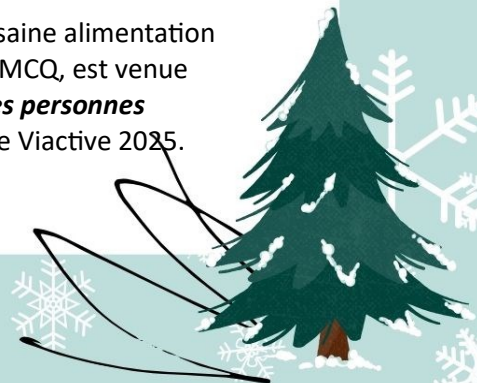
Bienvenue à vous 5 dans la famille Viactive de Mékinac et Des Chenaux!

Julie Tourville, Votre conseillère Viactive

RENCONTRE ANNUELLE DES ANIMATEURS VIACTIVE DE LA VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

C'est le 4 décembre dernier que plus d'une quarantaine d'animateurs des MRC de Mékinac et Des Chenaux se sont retrouvés pour échanger, bouger, apprendre et fraterniser. C'est sur le thème de l'équilibre que cette journée s'est déroulée. Un circuit équilibré a été expérimenté avec des exercices d'équilibre statique et dynamique. Des exercices de yoga étaient présents à chacune des stations pour se recentrer et s'équilibrer intérieurement. Pour équilibrer ce côté sérieux de l'avant-midi, quoi de mieux que de faire des jeux qui mettent agilité, rapidité, dextérité, ingéniosité en évidence, mais où les fous rires sont garantis!

En après-midi, le thème de l'équilibre s'est transposé du côté de la saine alimentation où ma collègue Gabrielle Plamondon, nutritionniste pour le CIUSSS MCQ, est venue présenter la suite de la *Boîte à outils - La saine alimentation chez les personnes aînées*, dont une partie des outils ont été présentés lors du Colloque Viactive 2025.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



Finally, for a perfect balance in our lives, we must not forget mental health. Physical health has an influence on mental health and vice versa. A healthy mind in a healthy body, who hasn't already heard that! The activities of the Viactive program respond well to this expression and your involvement as a facilitator allows you to help your participants lead an active and fulfilling life. It's not nothing! A huge THANK YOU to each of you for being present for the well-being and health of the elderly in your community.

Au plaisir de vous revoir à l'hiver 2026 avec vos participants!

Julie Tourville: Responsable Viactive

VIACTIVE CHAMPLAIN

Le 1^{er} décembre 2025: Un merci reconnaissant!

Viactive Champlain a fait ses débuts le 18 janvier 2010, selon nos sources. Pour souligner le travail de bénévolat des instigatrices, nous leur avons adressé des remerciements sincères pour leur dire que nous apprécions leur initiative, leur disponibilité et leur engagement dont nous profitons tous encore aujourd'hui.

For celebrating our last meeting of the year, we had some exercises from the routine « Disco » and a dance. We also shared the dinner and the surplus of desserts were put on sale. The money collected will be used for the purchase of material that accompanies the routines.

Raymonde, Louise, Diane, Jean-Paul et Chantal: animatrices et animateur Viactive



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



VIACTIVE LAC-AUX-SABLES

Viactive Lac-aux-Sables connaît un vif succès et a vu une participation record cet automne, grâce à l'arrivée de nouvelles venues, qui s'ajoute à l'assiduité des participantes de longue date. Notre dernière séance d'activités a eu lieu le 9 décembre et, pour l'occasion, l'équipe d'animatrices a invité les participantes et les participants à se mettre dans l'esprit des Fêtes. Routine et chansons de Noël, vêtements thématiques et décors de la salle municipale ont contribué à créer une ambiance festive et joviale! Et quoi de mieux que de terminer la saison d'automne, tous rassemblée autour d'un bon repas chez Julie Bistro Gourmet à Ste-Thècle!

L'équipe de Viactive Lac-aux-Sables pour 2025-2026: **Diane Normandeau, Marcelle Deschênes, Annie Bernatchez, Johanne Veillette et Danielle Lavallée.**



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



Club FADOQ de SAINT-ADELPHE

Après un échauffement et quelques étirements, on est passé en mode jeux, tout ça sur un CD de Noël de Marc Hervieux. Des jeux plus actifs avec des bâtons, des balles et des rouleaux de papier de toilette ont été suivis par des jeux cognitifs, comme l'identification d'oiseaux à partir d'images, de jeux de mémoire avec un jeu de cartes pour terminer par un bingo. L'heure a passé très vite avec des rires libérateurs, haha! Un repas en bonne compagnie terminait à merveille cette saison de Viactive!



Réjeanne Marchand: animatrice Viactive

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

VIACTIVE HÉROUXVILLE

Le groupe Viactive d'Hérouxville est petit, mais il est tissé serré! On s'est bien amusées avec la nouvelle routine avec ballon. On bouge, on échange, on partage. Voilà, notre recette!

Josée Lachaine: animatrice Viactive

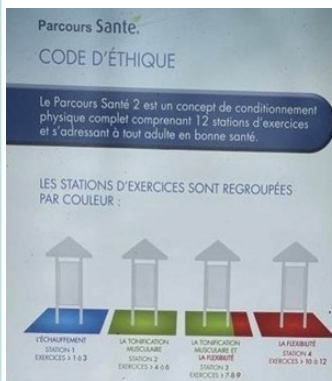


DÉFI-SANTÉ SAINTE-ANNE-DE-LA-PÉRADE

Activité spéciale au printemps 2025

Le 9 juin dernier, près d'une douzaine de personnes du groupe Viactive de Ste-Anne-de-la-Pérade étaient présentes pour une activité extérieure. Le but était d'expérimenter le fonctionnement des appareils d'exercices extérieurs pour continuer d'être actif durant la pause estivale des activités Viactive.

Le Parcours Santé propose quatre stations différentes qui regroupent chacune un type d'exercice pour un total de 12 exercices. La station 1 présente 3 exercices d'échauffement, les stations 2 et 3, des exercices musculaires et la station 4, des exercices de flexibilité. Nous avons eu beaucoup de plaisir à découvrir ces exercices!



Julie Tourville: responsable Viactive

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Session automne 2025

Cette année, plus de 30 participants se sont inscrits aux séances Viactive. Debout ou assis, nos participants aiment bouger en groupe. Ils apprécient l'utilisation de différents accessoires, comme des balles, des ballons, des foulards et des petits poids pour exécuter leurs exercices sur des musiques entraînantes. Le plaisir et la motivation sont toujours au rendez-vous. Bouger en groupe, c'est très motivant!



Le lundi 25 novembre, nous avons clos notre session d'automne 2025. Quoi de plus approprié que de présenter la Routine de Noël ? Afin d'accentuer le rapport à Noël, nous avons demandé aux participants de porter un petit quelque chose de festif : guirlande, broches, chapeaux, etc.

L'atmosphère était à la fête! Pour permettre aux membres de socialiser et de se souhaiter de joyeuses Fêtes, nous avons préparé un petit goûter à la fin de la séance. On se quitte sur une note joyeuse et à l'année prochaine!

Les animatrices Viactive: Hélène, Rita, Lorraine, Ghislaine, France, Nicole, Raymonde, Sylvie et Jocelyne.



VIACTIVE SAINTE-THÈCLE

Voici quelques images du groupe Viactive de Ste-Thècle en pleine action. Nous avons plusieurs nouvelles inscriptions cette année. Dans le cadre de la Grande marche du Défi Pierre Lavoie, nous avons organisé une marche de 5 km dans les rues de notre beau village. Pour cette activité, 18 personnes ont répondu à l'appel et l'on s'est dit à l'an prochain!

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Pour la dernière séance avant les fêtes, nous avons préparé une routine de Noël spéciale incluant des jeux qui proviennent de la banque de jeux Viactive : ballon milieu, au feu et à la poursuite. Aussi, chaque année, pour la Guignolée, nous avons l'habitude de ramasser des conserves. Depuis trois ans, nous sortons une petite banque et invitons les personnes à faire un don. On a commencé à en parler 3 semaines avant et un montant total de 994,10\$ a été ramassé pour le Noël du Cœur. C'est la grande générosité des gens d'un beau groupe de 35 personnes à qui nous disons un GROS MERCI au nom des personnes qui en profiteront. À l'an prochain!

Animatrices Viactive: Claire, Louise, Monic et Monique



VIACTIVE SAINT-STANISLAS

Voici une photo représentant notre séance Viactive du mois de décembre dernier. Nous avons effectué une routine en imaginant la coupe d'un sapin en forêt avec différents mouvements, allant de l'habillage pour aller à l'extérieur, à la décoration de notre sapin, en passant par l'embarquement dans le traîneau de Pèpère. Le tout était agrémenté d'airs de Noël. Nous avons eu bien du plaisir!

**Animatrices et animateurs
Viative: René, Mariette,
Ghislaine, Jean-Paul et Jean-
Pierre**



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

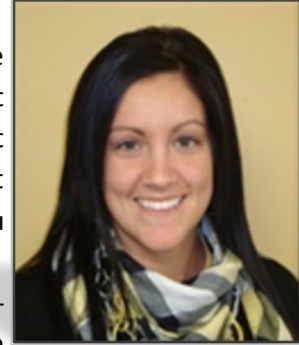
Hiver
2026

Secteur Haut-St-Maurice

Un mot de votre conseillère Viactive

Un grand merci à vous, animatrices Viactive, pour votre présence constante et votre belle énergie auprès des aînés! Votre engagement est grandement apprécié. Vous faites bouger les aînés avec passion et enthousiasme, au grand plaisir de notre communauté. Ce travail est fièrement apprécié de tous et se fait ressentir par l'augmentation du nombre de participants dans vos groupes.

On se retrouve cet hiver pour poursuivre cette belle année d'animation. Je serai présente dans vos milieux. Jusque-là, profitez du plein air, des paysages d'hiver et des petites pauses qui font du bien. Prenez soin de vous! À bientôt!



Fanny Germain

Votre conseillère Viactive

Résidence Les Bâtisseurs

Étant toute nouvelle responsable des loisirs pour la résidence les Bâtisseurs de La Tuque. J'ai eu la chance de participer au colloque de Viactive à Shawinigan en octobre dernier, ce fut une très belle expérience. À ce jour, j'utilise beaucoup les outils qui m'ont été offerts gracieusement. J'ai mis en place la routine avec ballon lors du renforcement musculaire autant du côté RPA, que du côté Phare "unité de soins". J'ai également utilisé la routine TABATAM, qui plaît beaucoup aux résidents.

Je remercie, Fanny Germain, kinésiologue de mon secteur, ainsi que tous les kinésiologues présents à cette journée. J'ai beaucoup appris lors de cette formation. À bientôt pour un prochain colloque.

Sophie Ducret

Responsable des loisirs

Association La Lucarne

Viactive La Lucarne prend de l'ampleur! Il y a une augmentation de participation cette année, c'est plus d'une trentaine de personnes qui participent aux activités chaque semaine.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

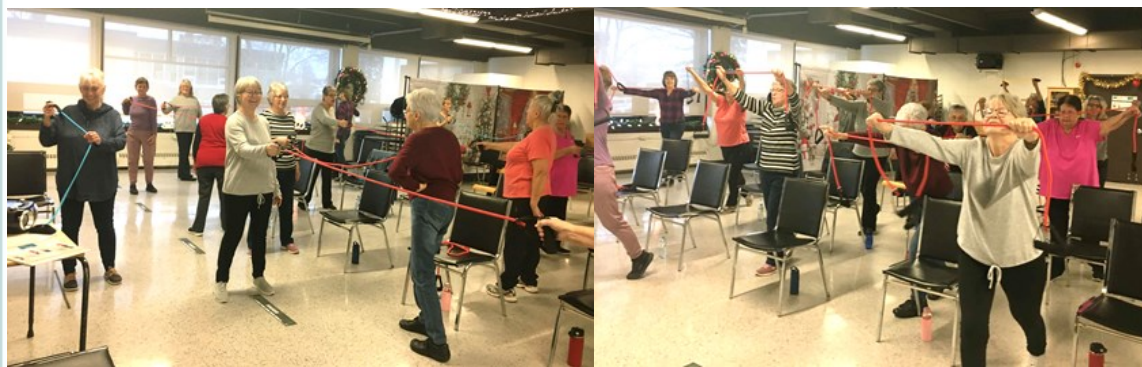
Hiver
2026

Beaucoup d'énergie, de sourires et de beaux moments lors de nos rencontres.
Voici 3 exemples de rencontres depuis le début de notre année:

Tirer la serviette est une nouvelle activité grandement appréciée par les participants



Toutes les participantes ont eu beaucoup de plaisir à expérimenter la routine "Bungee" avec les élastiques, que ce soit seul ou en duo.



Pour la dernière activité de l'année 2025, les participantes étaient invitées à porter du rouge pour souligner le temps des Fêtes. Nous nous sommes bien amusées, beaucoup de plaisir et de rires.

Animatrices: Denise Gauvin, Lisette Boivin et Lee Pelletier



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

SECTEUR BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA

Un mot de votre responsable régional Viactive

À la date limite prévue pour déposer le contenu de l'édition d'hiver du bulletin l'Activ'action, votre conseillère Viactive Annick était absente du travail pour une durée indéterminée. Donc, je prends la plume à sa place afin de vous remercier pour la grande participation des animateurs et animatrices Viactive du secteur de Bécancour-Nicolet-Yamaska au colloque Viactive 2025 du Centre-du-Québec.

On souhaite à Annick de se remettre sur pieds le plus rapidement possible, mais en attendant, si vous avez des besoins, n'hésitez pas pour communiquer avec moi par courriel ou par téléphone. Je verrai comment moi, ou un autre membre de l'équipe régionale Viactive, pourrions vous venir en aide. Je vous tiendrai au courant lorsqu'Annick sera de retour au travail.



Yanik Lefebvre

Responsable régional du programme Viactive

yanik.lefebvre@ssss.gouv.qc.ca

819 477-6221 poste 32519

Clubs FADOQ de St-Grégoire

Le 11 septembre dernier, le groupe Viactive du club FADOQ de St-Grégoire a accueilli des membres du groupe Viactive du club FADOQ de Précieux-Sang pour l'activité spéciale Dehors Viactive qui s'est tenue au parc Godefroy. La météo était magnifique et remplie de plaisir.



Hélène Bédard, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



Club FADOQ de Ste-Sophie-de-Lévrard

Suite au colloque Viactive du 10 octobre, nous avons commencé à mettre en pratique nos séances avec nos participantes. Étant 3 animatrices, on a fait chacune l'animation de TABATAM avec le CD pendant 3 semaines et nous avons fait la même chose pour la Routine avec ballon afin de bien nous approprier les exercices.

Nos participantes s'amuse énormément pendant nos sessions d'entraînement.

Animatrices: Claudette, France et Éline



Les Précieux-Actifs du club FADOQ de Précieux-Sang

Nous avons organisé une conférence lors d'une de nos rencontres de Viactive de la session d'automne 2025.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

C'est Madame Véronique Mergey de l'Association des personnes proches aidantes de Bécancour–Nicolet–Yamaska qui est venue présenter une conférence aux **Précieux-Actifs de Précieux-Sang**. Cette rencontre a suscité l'intérêt de tous nos membres. Elle a su nous captiver et répondre à nos nombreuses questions.

La première partie de la conférence a permis d'expliquer, à l'aide d'exemples, ce qu'est un proche aidant.

La mission de cet organisme est de faire connaître l'importance des personnes proches aidantes et d'améliorer leur qualité de vie. L'organisme informe, soutient et défend les droits des proches aidants. Il agit également comme courroie de transmission en orientant les gens vers d'autres ressources pouvant les accompagner.

De plus, lors d'une séance Viactive, nous avons fait une marche spéciale sur la « pumtrack » située au centre de loisirs ainsi que sur la patinoire. Le tout s'est fait en guidant nos membres sur différents pas de marche.

Nous avons pleinement profité de cette belle journée ensoleillée!



Animatrices:
Guylaine Pomerleau Dorion et
Francine Turgeon,



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Groupe Viactive du club FADOQ de Ste-Françoise

Quel magnifique avant-midi nous avons vécu en plein air lors de notre activité Dehors Viactive ayant eu lieu le lundi 8 septembre à Sainte-Françoise! Près de 25 participants se sont rassemblés dans la bonne humeur, profitant d'une température idéale pour bouger ensemble.

Grâce à la présence d'une formatrice et professeure, nous avons eu droit à une superbe séance de marche-yoga, parcourant ainsi une distance de 3 km aller-retour dans notre charmant sentier Rosaire-Hébert. De plus, lors de cette activité, les participants ont également pu en apprendre davantage sur l'utilisation des bâtons de marche et profiter d'une portion d'exercices donnée par nos animatrices, Diane et Louise.

Et que dire de la délicieuse collation santé maison, préparée avec soin par Saskia! Un vrai régal pour conclure cette belle activité remplie d'énergie et de sourires.

Une douce folie d'Halloween s'est emparée de notre groupe Viactive!



Comme par magie, 13 participants, le chiffre parfait pour cette fête mystique, se sont déguisés avec un plaisir contagieux. Les déguisements étaient tous plus créatifs les uns que les autres. L'un d'eux avait même une perruque... au point où je ne l'ai pas reconnu et ai cru accueillir un nouveau membre!

Porté par une ambiance festive et une musique d'Halloween des plus entraînantes, tout le monde s'est amusé, a bougé et a profité pleinement de cette activité haute en couleur et en sourires.

Quel bonheur, ce cours de Viactive spécial Noël, c'était MAGIQUE ! Des rires, de l'énergie et beaucoup de plaisir étaient au rendez-vous !



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

On a démarré la séance avec le jeu de la marche musicale, histoire de se réchauffer avec le rythme, puis place au méli-mélo de chansons de Noël : 23 décembre, La bottine souriante, Feliz Navidad et bien d'autres encore... ambiance garantie !

On a terminé tout en douceur avec un moment de relaxation, parce que s'entraîner, c'est bien... mais se détendre aussi c'est important.

Une superbe participation de tous : on s'est amusé en s'entraînant ! Et pour clore le tout, on s'est réuni pour un dîner entre nous.



Nathalie Joanisse, animatrice

Groupe Viactive de St-Wenceslas

Après notre séance de Viactive, plusieurs personnes étaient intéressées à pratiquer quelques pas de danse. Beaucoup de plaisir avec les bons conseils de Cécile. Tout cela pour agrémenter nos soirées de la FADOQ.



Cécile Mayrand et Diane Leblanc, animatrices

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Club FADOQ de Baie-du-Febvre

À Baie-du-Febvre, nous étions 20 personnes pour l'activité spéciale « Dehors Viactive » du 26 septembre dernier. Que de plaisir dans la bonne humeur, la découverte et la relaxation ! Merci à la FADOQ régionale et au CIUSSS de nous avoir permis de vivre une si belle expérience. Nous poursuivons hebdomadairement nos activités Viactive. Celles-ci sont divisées en segments : échauffement, coordination, équilibre, respiration et nous terminons avec des exercices pour notre cerveau.

Merci à Annick et Yanik pour votre support!

Lucie Talbot, Josée Labarre, Louiselle Béliveau, animatrices



Soyez Actif!

VIACTIVE



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Secteur d'Arthabaska-et-de-l'Érable

Un mot de votre conseillère Viactive

Chères animatrices, chers animateurs ainsi que responsables Viactive, Je vous remercie de contribuer à rendre les gens actifs autour de vous et de propager votre joie de vivre. Même si la nouvelle année est déjà entamée, il n'est jamais trop tard pour vous souhaiter qu'elle vous apporte le bonheur, la concrétisation des projets qui vous tiennent à cœur, et surtout, la santé pour vous et vos proches. Avec la santé, on peut concrétiser bien des choses! Je souhaite également profiter de l'occasion pour vous remercier de votre engagement sans faille. Sans vous, le programme Viactive ne pourrait être possible.

Au plaisir de vous voir prochainement dans votre secteur!



Mélanie Robidas, Conseillère Viactive



Club FADOQ de St-Valère

Viactive avant l'entraînement :



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Viactive après l'entraînement :

Un peu d'humour pour démontrer que "Viactive, ça marche". Vivement Viactive!



Dehors Viactive

Nous avons eu la belle visite de Madame Carole Campeau qui nous a donné une formation pour bien utiliser les bâtons de marche. Nous avons apprécié cette collaboration avec la FADOQ régionale qui nous a aidés à organiser notre activité spéciale « Dehors Viactive » à l'automne.

Un gros merci aussi à notre kinésologue Mélanie, son enthousiasme est contagieux.

Diane Massé, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Club FADOQ de Daveluyville

Voici notre dernière séance Viactive de la saison passée. Nous avons fait des jeux de groupe. Chaque participant a eu un petit cadeau. Un gros merci à nos commanditaires. Ce fut une heure de plaisir et de rire. Merci infiniment à tous!



La tradition se poursuit chaque année à Daveluyville puisque la dernière séance avant les Fêtes de Noël, car nous célébrons Noël ensemble. Durant cette matinée, il y a des jeux actifs, des cadeaux et un goûter. C'est toujours réjouissant de se rassembler. Nous sommes une quarantaine de personnes présentes. Le plaisir et la bonne humeur sont au rendez-vous!

Nous formons une superbe équipe d'animatrices et, chaque semaine, les gens sont fidèles et participent en grand nombre.

Merci à tous, vous êtes formidables!

Diane Lord, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Club FADOQ de Kingsey Falls

Dans le cadre de Dehors Viactive, le club FADOQ de Kingsey Falls, *Les aventuriers infatigables*, organisait pour la rentrée automnale une marche extérieure avec une routine Viactive de 45 minutes, un temps de détente de 15 minutes avec une collation nutritive. Suivi d'une démonstration avec Mélanie Robidas, kinésiologue, ayant comme sujet : Comment bien utiliser les bâtons de marche! Carole Campeau, professeure de yoga, était invitée à faire avec les participants une marche de 3 kilomètres avec des intervalles de positions de yoga et de respirations profondes. Un tirage de 2 paires de bâtons de marche a été fait. Nous sommes chanceux d'avoir un homme dynamique comme Jean Léveillé, qui nous surprend toujours avec des nouveautés à la suite de sa participation au Colloque Viactive .



Nicole Bélisle, présidente du club FADOQ de Kingsey Falls

Club Soleil du matin de Victoriaville

Le 26 juin dernier, notre traditionnelle randonnée de vélo, avec Lisette Tourigny, a permis la participation de 11 cyclistes et de 2 personnes en quadriporteurs. Une belle journée pour un aller-retour Victoriaville-Warwick avec une pause pour le dîner.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



Visite du Verger des Horizons à Warwick le 1er octobre dernier. Nous avons fait une séance d'exercices suivie d'une cueillette de pomme, d'une visite des installations du Verger et d'une dégustation de leurs produits.



Lors de notre dernière séance Viactive sous la thématique de Noël, nous avons fait un mélange des routines Tabatam et Faites du Bruit. Le tout a été animé de main de maître par Nicole Desrochers, sous des aires de cantiques de Noël. Tous les participants ont beaucoup apprécié!

**Guylaine Côté, Responsable
des communications au Club
Soleil du Matin**



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

SECTEUR DRUMMOND

Un mot de votre conseillère Viactive

En septembre dernier, trois clubs FADOQ ont souligné la rentrée en participant à l'activité DEHORS VIACTIVE! Bravo aux groupes pour l'organisation de cette activité qui s'est réalisée sous le soleil avec la participation de Mme Carole Campeau. Cette dernière nous a fait vivre une séance de yoga en plein air.



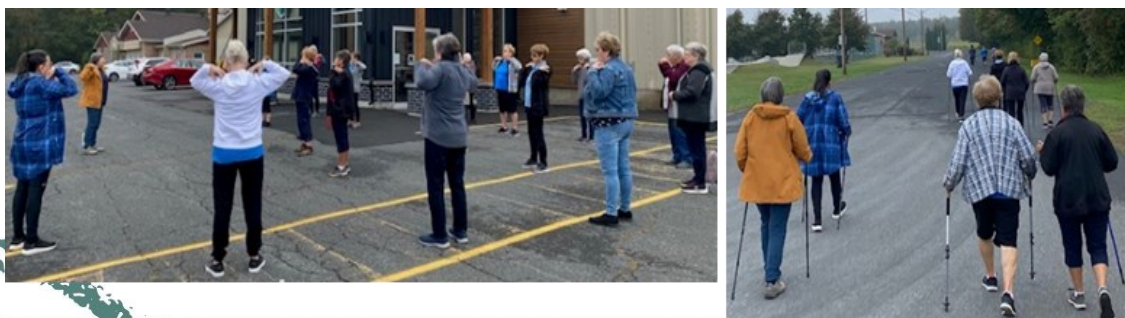
- ◆ Le 3 septembre, le club FADOQ St-Lucien a accueilli le club FADOQ St-Félix-de-Kingsey



- ◆ Le 9 septembre, le club FADOQ St-Guillaume a accueilli le club FADOQ St-Eugène



- ◆ Pour le secteur de Drummond, Dehors Viactive s'est terminé le 23 septembre avec la participation du club FADOQ Notre-Dame-du-Bon-Conseil



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

Je tiens également à souhaiter la bienvenue aux nouvelles animatrices et aux nouveaux animateurs au sein des différents groupes Viactive :

Mme Lisa Martin *au Centre communautaire Pierre Lemaire*, M. Réginald Henri et Mme Françoise Dezainde *au Club de marche les promenades Drummondville*, Mme Marylène Sauvé *au comité des loisirs l'Avenir*, Mme Huguette Prévost Gendron *au Club âge d'or St-Germain*, Mme Nicole *au Centre communautaire Claude Nault*, Mme Monique Quere et Lise Lallier *au club FADOQ Durham-Sud* et Mme Marlène Muller *à la Résidence L'Ermittage*.

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

Kinésologue et conseillère Viactive

LE CLUB DE MARCHÉ DES PROMENADES DRUMMONDVILLE

Le club de marche les Promenades Drummondville a fêté son 35^e anniversaire le 16 mai 2025. Mme Yolande Blanchette, présidente du club et animatrice Viactive, accompagnée et soutenue par son CA a organisé et animé une fête pour souligner ce grand événement. Une table a été dressée pour présenter l'histoire et l'évolution de Viactive au Club de marche Les Promenades Drummondville.



Les participants ont eu l'occasion d'écouter Mme Blanchette raconter l'histoire du Club de marche, de remercier chaleureusement M. Normand Cornellier qui est l'un des fondateurs, de chanter en compagnie de Yanik LeFebvre, de bouger grâce à Marie-Josée Roy, de manger et de rire des nombreuses anecdotes qui ont marqué ces 35 dernières années.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

À la fin de cette merveilleuse journée, tous les participants ont quitté avec le sourire, le cœur rempli de gratitude et le souhait de poursuivre leur implication au sein de la belle grande famille que représente Viactive.



Merci aux pionniers et bénévoles du club qui, au cours des 35 dernières années, ont investi beaucoup d'énergie pour épauler le réseau de la santé dans sa mission de promouvoir un mode de vie physiquement actif auprès de la population. Merci aussi à vos collaborateurs, aux commanditaires et aux participants qui ont permis et permettent d'assurer cette belle longévité.

CLUB FADOQ DE NOTRE-DAME-DU-BON-CONSEIL

Le 9 mai dernier, nous avons eu un déjeuner-rencontre afin de souligner la fin de nos activités.

Marielle Traversy Aubin,
responsable et animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026

CLUB FADOQ DE ST-EUGENE

Le 13 mai, notre conseillère Viactive, Marie-Josée, est venue nous visiter lors de sa tournée annuelle des groupes. Nous avons expérimenté le travail avec les ballons et la séance s'est déroulée dans le plaisir de bouger!

Denise Limoges, responsable et animatrice



CLUB FADOQ LES DYNAMIQUES DE ST-FÉLIX-DE-KINGSEY

Le 3 septembre dernier, les Dynamiques de St-Félix ont été invitées à participer à la Rentrée FADOQ Viactive appelée « Dehors Viactive » au Centre communautaire de St-Lucien.

Le tout a débuté par des exercices d'échauffement provenant de la routine À la carte, suivi d'une séance de yoga animée par Mme Carole Campeau.

Après une collation santé, il y a eu une formation sur l'utilisation des bâtons de marche par la conseillère Viactive de la région de Drummondville.

Pour terminer, une marche a été réalisée dans les sentiers de St-Lucien suivi d'un tirage de bâtons de marche.

Merci à St-Lucien pour l'invitation.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

Hiver
2026



Durant la semaine du 15 septembre, n'ayant pas accès à notre salle, nous nous sommes déplacés au Parc-en-ciel pour nos séances Viactive. Le beau soleil était de la partie et les gens ont beaucoup apprécié malgré l'attaque des guêpes. Heureusement, personne n'a été piqué durant cette séance!

Marthe Yaworski, responsable et animatrice



VIACTIVE DE ST-GERMAIN-DE-GRANTHAM

À St-Germain de Grantham, nous fêtons l'Halloween dans la salle de pétanque. Nous sommes débrouillardes, alors nous avons fait les exercices avec un bon sens de l'humour, car le magnétophone nous accompagnait dans nos rires.



Pour notre dernière rencontre avant Noël, quoi de mieux que de jouer à la chaise musicale.

C'était un retour de l'enfant en nous.

Sylvie Robidas, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION*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 fanny_germain@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé de la Vallée-de-la-Batiscan	Julie Tourville 418 365-7556 poste 395522 julie_tourville@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé du Centre-de-la-Mauricie	Shirley Trudel 819 539-8371 poste 8218 shirley.trudel@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé de Trois-Rivières	Édith Page 819 370-2200 poste 2415 edith_page@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé de Maskinongé	Lise Dion 819 228-9486 poste 383345 lise_dion@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé de Bécancour-Nicolet-Yamaska	Annick Chamberland 819 293-2071 poste 52458 annick.chamberland@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé de Drummond	Marie-Josée Roy 819 474-2572 poste 33712 viactive_csssd@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé d'Arthabaska-et-de-l'Érable	Mélanie Robidas 819 751-8511 poste 2207 melanie_robidas@ssss.gouv.qc.ca

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 - 2026
Bibliothèque et archives nationales du Québec
ISSN 1710-4653

