

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

Dans ce numéro :

Le plaisir de se retrouver	1
Des nouvelles de vous	2
Colloque Centre-du-Québec en photos	3
Colloque Mauricie en photos	7
Mme Thérèse Marois : 35 ans d'engagement	11
Activités FADOQ Mauricie et Centre-du-Québec	12
Rappel : Réalisations Viactive 2023-2024	13
Comment améliorer votre santé mentale	14
Viative par secteur	
Vallée-de-la-Batiscan	19
Trois-Rivières	22
Maskinongé	27
Haut-Saint-Maurice	32
Centre-de-la-Mauricie	34
Drummond	37
Bécancour-Nicolet-Yamaska	41
Arthabaska-et-de-l'Érable	45
Coordonnées des conseillères Viactive	52

LE PLAISIR DE SE RETROUVER

Après 3 années d'absence des colloques Viactive dues à la pandémie, nous avons enfin pu organiser de nouveau ces grands rassemblements régionaux des animateurs et animatrices du programme Viactive. Je vous confirme que ç'a été un réel bonheur de tous vous voir réunis afin de vous offrir de la formation continue et pour reconnaître votre engagement dans ce beau programme.



Vous avez été nombreux et nombreuses à répondre à l'appel. En effet, vous étiez 104 personnes lors du colloque du Centre-du-Québec, qui a eu lieu le vendredi 20 octobre à Victoriaville, et 110 personnes à assister au colloque de la Mauricie, tenu le vendredi 27 octobre à Shawinigan. Après cette longue absence des colloques, les membres du comité régional Viactive et moi, sommes très heureux de la participation obtenue à ces événements, et ce, même si la participation était un peu inférieure qu'en octobre 2019, lors des derniers colloques. Évidemment, pour le programme Viactive, comme pour plein d'autres choses, la pandémie a des impacts non souhaitables.

Tout au long de ces 2 événements régionaux, nous avons senti toute l'énergie qui se dégageait du groupe. La bonne humeur, les sourires et les rires étaient bien visibles durant les moments de pause, tout comme l'écoute et l'attention l'étaient lors des différents ateliers qui vous ont été présentés. À la lumière des fiches d'évaluation que vous avez pris le temps de remplir à la fin des colloques, nous pouvons confirmer qu'en très grande majorité, vous avez été satisfaits de l'organisation et du contenu des colloques. C'est toujours plaisant de constater que les efforts sont reconnus et appréciés.

Entre les pages 3 et 10 de ce bulletin l'Activ'action, vous trouverez des collages de photos permettant de faire un récapitulatif de ces 2 événements. Merci à tous ceux et celles qui étaient présents aux colloques! Nous espérons que vous serez encore plus nombreux l'année prochaine.

Au nom des membres du comité régional Viactive, je vous souhaite une très belle saison Viactive hivernale.

Yanik Lefebvre
Responsable régional
du programme Viactive



Québec

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

DES NOUVELLES DE VOUS

Comme vous le savez, nous sommes toujours très intéressés à recevoir des nouvelles des groupes Viactive de la région. Donc, nous vous invitons à nous faire parvenir des photos et des textes pour le prochain bulletin l'Activ'action. Ces textes et photos paraîtront dans l'édition de juin 2024 du bulletin. Nous sommes toujours très enthousiastes de recevoir des nouvelles des groupes Viactive de la région.

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.) ou d'activités organisées dans le cadre des « Réalisations Viactive »;
- 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 **vendredi 27 avril 2024**.

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



Vous êtes invités à faire circuler le bulletin afin d'en faire profiter tous les gens impliqués ou intéressés par ce beau programme. C'est une excellente façon de mettre au grand jour le sérieux et le dynamisme du programme Viactive en Mauricie et au Centre-du-Québec.

N.B. La diffusion électronique du bulletin L'Activ'action se fait par courriel auprès de la grande majorité des personnes impliquées dans le programme pour qui nous avons une adresse courriel pour les rejoindre. Nous continuons d'envoyer une copie papier par la poste seulement aux personnes pour lesquelles nous n'avons pas d'adresse courriel dans notre bottin du réseau Viactive.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE CENTRE-DU-QUÉBEC

EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE CENTRE-DU-QUÉBEC

EN PHOTOS

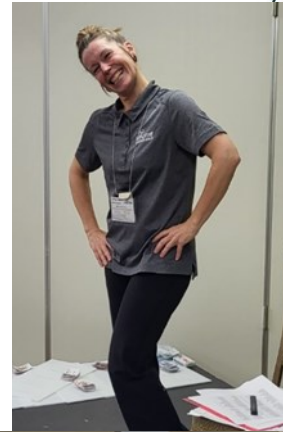


BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE CENTRE-DU-QUÉBEC

EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE CENTRE-DU-QUÉBEC

EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE MAURICIE

EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE MAURICIE EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE MAURICIE

EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COLLOQUE MAURICIE

EN PHOTOS



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

MME THÉRÈSE MAROIS — 35 ANS D'ENGAGEMENT

Lors des colloques Viactive, je vous annonçais que le programme Viactive fête ses 35 ans d'existence pendant l'année Viactive 2023-2024. Je vous disais qu'il s'agit d'un bel exploit, mais ce qui relève beaucoup plus de l'exploit, c'est l'engagement de Mme Thérèse Marois du club FADOQ de Lyster (MRC de l'Érable au Centre-du-Québec) qui est animatrice du programme depuis les tous débuts, il y a 35 ans.



Sur la photo de gauche à droite : Madame Sylvie Roberge, représentante de la FADOQ-Centre-du-Québec, Madame Thérèse Marois et M. Yanik Lefebvre, responsable régional du programme Viactive au CIUSSS MCQ

Bravo et surtout un grand merci à vous Mme Marois pour toutes ces années d'animation! Vous êtes un beau modèle de persévérance et d'engagement. Au plaisir de fêter encore plusieurs anniversaires du programme Viactive en votre compagnie.

Mille mercis !

VIACTIVE

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

ACTIVITÉS FADOQ MAURICIE ET CENTRE-DU- QUÉBEC

Saviez-vous que ...

Le Réseau FADOQ a récemment lancé une nouvelle plateforme pour favoriser la pratique d'activité physique auprès des personnes de 50 ans et plus.

En effet, FADOQ Région Mauricie et FADOQ Région Centre-du-Québec sont très contents de vous présenter la plateforme **VIVA** ! Viva : Vivre. Inspirer. Valoriser. Agir. Initiative du Réseau FADOQ, cette plateforme rassemble une programmation d'activités sportives et physiques mise de l'avant par tous les regroupements FADOQ régionaux. Il s'agit d'une liste d'activités que vous pouvez faire aux quatre coins du Québec. VIVA veut vous encourager à adopter un mode de vie sain et actif au quotidien.

En créant votre compte VIVA, vous aurez aussi accès à de nombreuses capsules et chroniques traitant de différentes thématiques pour un mode de vie sain et actif et ses bienfaits. Faites vite, vous courrez la chance de gagner au concours !

Consultez la Zone Viva et créez votre compte en cliquant ici : [Accueil - Zone Viva](#)



Ce n'est pas tout ! Le Réseau FADOQ ne s'est pas arrêté à l'activité physique, mais vous offre plusieurs outils pour conserver ou améliorer votre santé physique et mentale. Voici donc la plateforme **Ava** ! Ava : Accompagner dans un vieillissement actif. La mission de cette plateforme est d'accompagner les personnes de 50 ans et plus vers un vieillissement actif en vous proposant de véritables outils pour maintenir ou améliorer la santé (physique, mentale, cognitive), leur participation sociale, leur sécurité, leur bien-être et leur qualité de vie.

La plateforme Ava pourrait être un excellent complément à vos séances de Viactive ! Qu'en pensez-vous ? Pour vous rendre sur la Zone Ava, cliquez ici :

[Zone AVA — Accompagner le Vieillissement Actif](#)



Ava

Accompagner
le vieillissement actif

**Les équipes FADOQ de la Mauricie et du Centre-du-Québec vous souhaitent un hiver et un printemps...
en mouvement!**



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

RAPPEL—RÉALISATIONS VIACTIVE 2023-2024

Dans le cadre des « Réalisations Viactive », n'oubliez pas que nous souhaitons connaître les activités spéciales que vous organisez en lien avec les saines habitudes de vie. Si une ou plusieurs de vos activités spéciales répondent aux critères, vous êtes invités à remplir et déposer votre formulaire à la conseillère Viactive de votre secteur.

But :

Permettre aux animatrices et animateurs Viactive de mettre en lumière les réalisations, les bons coups et les activités particulières reliées aux saines habitudes de vie qu'ils ont mis en place.



Critères :

- * La réalisation présentée doit être un **bon coup** ou une **activité particulière** en lien avec l'activité physique ou les saines habitudes de vie **qui sort de l'animation des activités régulières de Viactive;**
- * La réalisation doit avoir eu lieu au cours de l'année Viactive 2023-2024 (1^{er} mai 2023 au 30 avril 2024) :
- * Le dépôt des réalisations par les groupes se fait tout au long de l'année pour qu'elles paraissent dans une des deux éditions du bulletin l'Activ'action. Toutefois, **la date limite de dépôt est fixée au mardi 30 avril 2024.**
- * Aucun nombre limite de réalisations par un groupe au courant d'une même année;
- * Le dépôt de la réalisation doit inclure une courte description de l'activité et une ou des photos à l'appui (voir formulaire).

N.B. Une réalisation déposée = 1 billet de tirage pour gagner un des 2 prix de 125 \$ tirés au hasard parmi les réalisations déposées au Centre-du-Québec et un des 2 prix de 125 \$ tirés parmi les réalisations déposées en Mauricie. Les tirages auront lieu à l'automne 2023.

Pour vous procurer le formulaire, veuillez communiquer avec la conseillère du programme Viactive de votre territoire de santé et de services sociaux (voir les coordonnées à la fin de ce bulletin).



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE

1. Demeurer actif physiquement

La pratique régulière d'un exercice physique peut changer la donne. « La recherche montre un lien direct entre la santé physique et la santé mentale. Les problèmes physiques augmentent le risque de voir apparaître des troubles de santé mentale, et inversement. Il est essentiel de pratiquer des activités physiques à intervalles réguliers si l'on souhaite conserver une bonne santé mentale. Voici quelques conseils pour rester actif physiquement :

- **La marche régulière.** Il s'agit d'un merveilleux moyen pour rester actif physiquement. Même une courte promenade dans le quartier suffit à améliorer l'humeur et augmenter le niveau d'énergie.
- **Les exercices à domicile.** Les programmes d'exercices à pratiquer à la maison, comme le yoga et les étirements, constituent également d'excellentes options. Ils contribueront par ailleurs à dissiper l'ennui et à vous dynamiser.
- **Les tâches ménagères.** Participez au travail domestique lorsque vous en avez l'occasion. Elles permettent de préserver votre indépendance et de vous sentir utile.



COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE—SUITE

2. Adopter une nutrition saine et une bonne hydratation

Maintenir une alimentation équilibrée et bien s'hydrater est indispensable à la santé physique et mentale. En associant l'exercice régulier à des habitudes alimentaires saines, on parvient à un mode de vie équilibré. Jetez un coup d'œil aux recommandations suivantes en matière de saine alimentation :



● **Mangez sainement.** Une alimentation équilibrée vous fournira les nutriments essentiels pour rester en bonne santé et alertes mentalement. Consommez des fruits entiers, des légumes-feuilles, des légumineuses et des aliments d'origine animale.

● **Surveillez votre consommation de sel, de sucre et de matières grasses.** Limitez la quantité de sel à moins de 5 grammes par jour et celle de sucre à moins de 10 % de votre apport énergétique total. Choisissez des lipides insaturés, restreignez les gras saturés et évitez les gras trans.

● **Buvez de l'eau en quantité suffisante.** La déshydratation peut provoquer de la fatigue, de la confusion et de l'irritabilité. On recommande un apport quotidien en liquide de 3,7 litres pour les hommes et de 2,7 litres pour les femmes. Ça inclut l'eau que l'on mange dans les aliments et que l'on boit dans les liquides. L'eau que l'on ingère par les aliments correspond à un demi à un litre. Le reste, on doit donc le boire.

COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE—SUITE

3. Entretenir des relations sociales

L'un des meilleurs moyens de rester en bonne santé est de maintenir des contacts sociaux avec votre famille, vos amis et votre communauté :

- **Consacrez du temps à votre famille, à vos proches et à vos amis.** Entretenir des relations affectives, nouer des liens avec les autres et profiter des marques d'affection sont au moins aussi importants avec l'âge.
- **Devenez bénévole au sein de votre communauté.** Le bénévolat dans la communauté est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de se sentir utile.
- **Adhérez à des organisations locales.** L'adhésion à un club social ou à un centre communautaire vous aidera à créer des liens avec les autres. Impliquez-vous dans des activités paroissiales ou bénévoles afin de nourrir le sentiment de collectivité et d'appartenance.

4. S'adonner à des passe-temps et intérêts

Pratiquer des loisirs ou découvrir de nouveaux centres d'intérêt est une façon amusante de demeurer actif et d'avoir un but dans la vie. Une grande variété d'activités aide à réduire le stress et à contrer la solitude. Voici quelques exemples :

La danse. Améliorez votre santé physique tout en tissant des liens sociaux durables, deux éléments qui augmentent la sensation de bien-être. La danse peut également favoriser la concentration et la capacité à se recentrer.

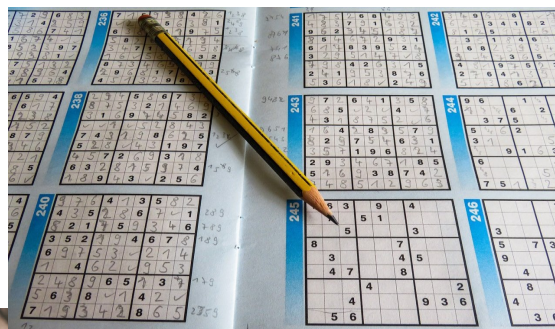


BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE—SUITE

- **La cuisine et les pâtisseries.** En plus de vous occuper, ces activités permettront de faire goûter vos spécialités à vos êtres chers.
- **Le jardinage au grand air.** Profitez de la lumière du soleil, de l'air frais et des bienfaits de l'effort physique, autant de vertus permettant de remonter le moral.
- **Les voyages et le camping.** Bien des gens aiment se déplacer avec un véhicule récréatif ou faire du camping avec la famille ou des amis pour se divertir.
- **Les jeux.** Les jeux impliquant la réflexion aident à aiguiser les capacités cognitives, notamment les aptitudes de planification, la prise de décision et la mémoire à court terme. Alors, lancez-vous dans les mots croisés, les sudokus et autres casse-têtes!
- **La lecture et l'écriture.** Tirez profit des avantages de la lecture et de l'écriture. Vous pourriez par exemple tenir un journal pour laisser libre cours à vos pensées et vos émotions.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

COMMENT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE—SUITE

5. Repérer les signes précurseurs

Au Canada, jusqu'à 30 % des adultes de plus de 65 ans sont aux prises avec un problème de santé mentale sous une forme ou une autre. Près d'une personne sur trois ne reçoit pas de traitement en raison de la stigmatisation rattachée aux perceptions négatives de la maladie mentale ou par crainte que ses préoccupations soient reléguées au second plan comme faisant partie du processus normal de vieillissement. Cela rend souvent les gens réticents à demander de l'aide.

Soyez à l'affût des signes précurseurs liés aux problèmes de santé mentale et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous ou l'un de vos proches présentez un ou plusieurs de ces symptômes.

1. Changements dans l'apparence ou l'habillement, ou difficultés à entretenir la maison ou le jardin.
2. Confusion, désorientation ou autres problèmes de concentration ou de prise de décision.
3. Diminution ou augmentation de l'appétit, ou changements de poids.
4. Humeur dépressive se prolongeant au-delà de deux semaines.
5. Sentiments d'inutilité, de culpabilité déplacée, d'impuissance, pensées suicidaires.
6. Pertes de mémoire, surtout en ce qui concerne la mémoire récente ou à court terme.
7. Problèmes physiques inexplicables.
8. Retrait social ou perte d'intérêt pour des choses qui étaient auparavant appréciées.
9. Difficulté à gérer les finances ou à travailler avec des chiffres.
10. Fatigue inhabituelle, perte d'énergie ou perturbation du sommeil.
11. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.
12. En préservant un équilibre mental et physique, les aînés peuvent continuer à mener une vie active et épanouissante, en plus de contribuer de manière très appréciable à la société.

Adapté du blogue de la Commission de la santé mentale du Canada :

<https://commissionsantementale.ca/billets-de-blogue/56576-sante-mentale-des-aines-5-moyens-pratiques-dameliorer-votre-humeur/>



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Un mot de votre conseillère Viactive

Le 14 décembre dernier, les animateurs des MRC de Mékinac et Des Chenaux se sont retrouvés pour une demi-journée de formation. Plus de 40 participants étaient présents pour échanger sur différentes thématiques en lien avec l'animation des séances Viactive et surtout pour s'approprier les exercices de la nouvelle routine **Je la boucle** afin de se sentir confortable lors de l'animation.



Nous avons aussi souligné l'arrivée d'un nouveau groupe Viactive à la **Résidence Villa des Lacs de Ste-Thècle** avec madame Jocelyne Bolduc à l'animation. Bienvenue dans notre grande famille Viactive!

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

- ✦ Diane Ricard et Jean-Paul Leblanc dans le groupe **Viative de Champlain**
- ✦ Josée Lachaine dans le groupe **Viative de Hérouxville**
- ✦ France Lanctôt dans le groupe **Défi-Santé Sainte-Anne-de-la-Pérade**
- ✦ Guylaine Vallée dans le groupe **Viative de Ste-Thècle**
- ✦ Jocelyne Kiolet et un retour à l'animation de Gaétane Bureau dans le groupe **Les Cavalcades de St-Tite**.

À vous 8, je vous souhaite la bienvenue dans le monde Viactive!

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.

Au plaisir de vous revoir lors de la tournée des groupes Viactive!

Votre conseillère Viactive, *Julie Tourville*



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR VALLÉE-DE-LA-BATISCAN—SUITE

Viactive Champlain



À la session d'automne 2023, nous avons eu le plaisir d'accueillir 9 nouvelles personnes dans notre groupe. Des retraités et des nouveaux résidents qui ont le goût de combler leurs heures de loisirs tout en profitant de l'occasion pour connaître davantage les Champlinois tout en conservant la forme physique. Bravo aussi aux 2 nouveaux animateurs qui s'ajoutent à notre équipe: Jean-Paul et Diane. Merci de partager avec nous votre dynamisme, votre joie de vivre et vos expériences enrichissantes.

L'équipe Viactive de Champlain : Raymonde Perreault, Diane Courteau Bourassa et Louise Raymond

Viactive Saint-Roch-de-Mékinac

Lors de la dernière activité Viactive juste avant la période des Fêtes, nous avons fait un jeu qui a fait bien rire tous les participants. Séparés en deux équipes, un participant de chaque équipe avait un genre de chapeau en forme de panache de renne. À tour de rôle, les autres participants essayaient de faire entrer des anneaux sur les cornes du renne. La première équipe qui marque 21 points gagne.



Nathalie Doucet, animatrice

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

Viactive Saint-Stanislas

Lors de la dernière activité Viactive du mois de décembre, après avoir bougé sur une routine originale Viactive sur le thème de Noël, nous avons fait une activité spéciale pour compléter la séance. Il s'agissait de la lecture d'un texte, où chaque participant avait un exercice à faire, selon la couleur qui lui avait été attribuée. Cette activité se nomme « La marche colorée ». Nous avons eu beaucoup de plaisir à bouger sur cette histoire!



Le groupe Viactive de Saint-Stanislas : René et Mariette Leone, Jean-Paul Trudel, Ghislaine Bédard et Jean-Pierre Veillette



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR TROIS-RIVIÈRES

Un mot de votre conseillère Viactive

Déjà une autre moitié de saison Viactive de passée! Je ne vous fais pas une grande révélation en mentionnant que le temps passe à la vitesse de l'éclair! Le temps est précieux, c'est pourquoi il est important de vivre le moment présent.



Je prends le temps de souhaiter la bienvenue à plusieurs nouvelles animatrices. Lise Champagne et Lisette Hamel qui fêtent leur 1^{re} année d'existence à Edgar St-Yves. Sylvie Côté et Reine Laliberté s'ajoutent à l'équipe du Centre loisir Multi Plus à l'hiver 2024. Lucie Deshaies qui a rejoint l'équipe du Club FADOQ St-Étienne-des-Grès.

Merci de vous joindre à cette belle grande équipe Viactive. Par le fait même, il n'y a pas de moment mieux choisi pour remercier tous les bénévoles de votre implication auprès des personnes de 50 ans et mieux par le biais de la pratique d'activité physique. Grâce à vous, plusieurs personnes ont la chance de maintenir leur autonomie ainsi qu'une bonne qualité de vie. Sachez que je reste toujours disponible pour vous aider et répondre à vos questions lorsque vous rencontrez un obstacle.

Je souhaite profiter de l'occasion pour rappeler que lorsque vous quittez vos fonctions, vous êtes invités à transmettre le matériel d'animation et mes coordonnées à la personne qui prendra votre relève afin d'assurer la perpétuité de notre beau programme Viactive. Un énorme MERCI!

Au plaisir de vous voir dans vos groupes sous peu !

Votre conseillère Viactive, *Édith Page*



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR TROIS-RIVIÈRES—SUITE

AFÉAS Ste-Bernadette

La journée d'Halloween fut une belle réussite ! Tous les membres ont mis leurs touches personnelles pour leur déguisement. On a eu beaucoup de plaisirs.



Voici des photos de notre dernière rencontre Viactive de l'année 2023 ! Nous avons fait des jeux d'équipe et terminé avec un petit goûter. Le bonhomme de neige a mis de l'ambiance avec ses prouesses et a pris le temps de remettre un petit cadeau à chacun des membres.



L'équipe de l'AFÉAS, Yvette, Francine et Lise

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR TROIS-RIVIÈRES—SUITE

Club FADOQ de Ste-Catherine-de-Sienne

Le club a tout récemment introduit des exercices avec des bâtons (drumsticks) qui sont très appréciés par les participants. Chaque chanson est tout spécialement chorégraphiée et le résultat rythmique est surprenant.

Nous avons également introduit du Yoga sur chaise à la fin de nos séances pour favoriser les étirements et un retour au calme.

Richard Morin, président et animateur
Viactive



Club FADOQ de St-Étienne-des-Grès

Nous avons organisé un party de Noël le 11 décembre dernier. À l'arrivée, un punch sans alcool nous a été servi par Claire et Hélène. Pour l'occasion, 76 personnes étaient présentes. Nous les voyons ici faisant une petite routine "Faites du bruit!" avec des assiettes.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR TROIS-RIVIÈRES—SUITE

Club FADOQ de St-Étienne-des-Grès—Suite

Après la routine, surprise, le père Noël est venu nous visiter. Nous le voyons ici avec Gérard, le préposé à la musique et aussi avec le comité VIACTIVE. Présentation de gauche à droite. En arrière : Lucie, père Noël et Gérard. En avant : Lise, Jacqueline, Lisette et Diane.



Ensuite, ce fut le tirage de beaucoup de cadeaux. Après, les gens ont fait la danse de l'amitié sur la musique du GLORIA, en se tenant par la main. Par la suite, nous avons profité d'un généreux goûter. Bravo à l'ingéniosité de Lucie pour les visages du père Noël dans les plats de fromage!

Un très bel événement pour conclure l'année 2023 !



L'équipe de la FADOQ de St-Étienne-des-Grès Lise, Lisette, Jacqueline, Diane et Lucie



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR TROIS-RIVIÈRES—SUITE

Animatrice Viactive sous les projecteurs : Madame Denise Laroche

Denise a suivi la formation à Saint-Luc-de-Vincennes il y a environ 20 ans et depuis, elle prend plaisir à animer les séances. Elle a animé longtemps à St-Luc-de-Vincennes et depuis plusieurs années déjà, elle anime à la résidence Chartwell LE DUPLESSIS.

Ancienne profession ?

Elle a été préposée aux bénéficiaires, en plus d'élever ses enfants. Elle offrait beaucoup de son temps à la bibliothèque du village, le comptoir vestimentaire, la popote roulante, présidence de l'AFÉAS et présidente des loisirs de Saint-Luc. On peut dire qu'elle a été très occupée dans sa vie.

Votre motivation pour devenir animatrice ?

Ce qui la motive le plus à faire Viactive, c'est de choisir le bon programme pour les participants et quand les gens embarquent et participent bien sûr!

Quel conseil pourriez-vous donner à quelqu'un qui aimerait faire comme vous ?

Son conseil aux nouveaux animateurs est de participer à toutes les formations et d'être créatif.



Merci pour votre dévouement après toutes ces années !

Un merci spécial à Chantal Michaud qui a joué l'intermédiaire.

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR MASKINONGÉ

Un mot de votre conseillère Viactive

La saison Viactive bat son plein. Malgré que l'année 2024 soit débutée, je tiens à vous souhaiter santé, bonheur et amour. Tout au long de l'année, prenez du temps pour être actif seul ou en groupe, fraterniser, rire, vous amuser et, surtout, de vivre au présent afin de savourer tous les beaux petits moments de la vie.



Mettez le nez dehors et profitez des joies de l'hiver!

Bonne continuité de saison 2023-2024 !

Votre conseillère Viactive, *Lise Dion*



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR MASKINONGÉ—SUITE

Saint-Alexis-des-Monts

Lors de notre dernier cours de Viactive avant la pause des fêtes, nous avons fait un petit entraînement sur chaise. Le tout a été suivi de jeux et d'un dîner de groupe. Nous sommes très choyés d'avoir un très beau groupe!

Sandra Malcomber et Marie Dupuis, animatrices



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR MASKINONGÉ—SUITE

Saint-Édouard-de-Maskinongé

Que de plaisir nous avons à nous rencontrer pour bouger ensemble et jaser pour notre santé physique et mentale. Avec ma joie de vivre, mets beaucoup d'effort pour apporter de la gaieté dans le groupe. Que ce soit avec les assiettes, les baguettes ou les bandloops, nous travaillons sans trop nous en rendre compte, car la séance passe très vite.

Lyse Hanfield, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR MASKINONGÉ—SUITE

Les Dynamiques de Louiseville

Que de beaux moments avec nos groupes Viactive durant nos sessions d'exercices. Le bonheur de venir chaque semaine et de jaser avec les autres participants.es augmente réellement le bien-être des merveilleuses personnes qui font partie de nos activités. Merci aux animatrices bénévoles pour leur enthousiasme, leur passion et leur engagement envers ce mouvement qui procurent de la joie, qui permet la création de liens d'amitié ainsi qu'une amélioration de la santé physique et psychologique. Ensemble, nous travaillons à offrir un moment de plaisir qui motive les participants à sortir de leurs pantoufles pour venir bouger. Merci de votre implication! Je vous exprime ma grande reconnaissance de permettre à cette activité du CAB de la MRC de Maskinongé d'être une sortie privilégiée pour les gens de notre milieu.

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



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR MASKINONGÉ—SUITE

Saint-Paulin

Après plusieurs années à l'animation de Viactive à l'Association des Aidants naturels du Bassin de Maskinongé, Mesdames Carole Cousineau et Hélène Frappier ont décidé de prendre leur retraite de l'animation. Je les remercie pour toutes ces belles années à mettre leur passion et leur dynamisme à faire bouger les participantes pour leur santé et leur bien-être. Ce fut un plaisir de vous accompagner dans cette belle aventure Viactive.

Je vous souhaite bonne retraite et bonne chance dans vos projets futurs.

Lise Dion, conseillère Viactive

Saint-Justin

À Saint-Justin, même si nous sommes peu nombreuses, la motivation est toujours là. Âgées entre 68 et 87 ans, nous avons toutes nos petits bobos, mais malgré cela, l'assiduité à Viactive est très importante pour nous, car nous en ressentons tous les bienfaits.

Réjeanne Perry, animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DU HAUT-SAINT-AURICE

Un mot de votre conseillère Viactive

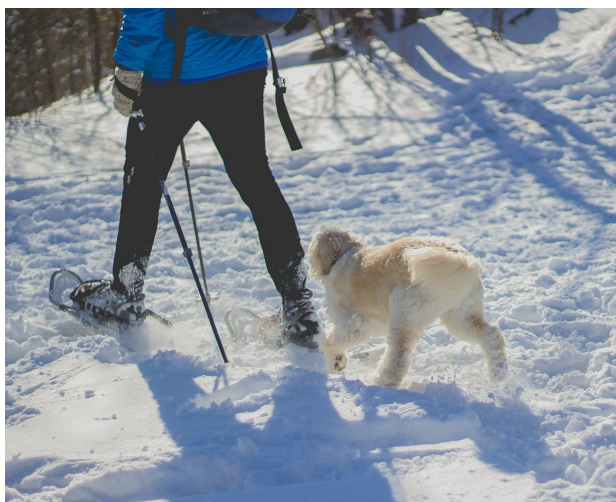
À toutes les animatrices Viactive de mon secteur qui sont fidèles au poste, je vous dis encore un GRAND MERCI d'être toujours présentes, semaine après semaine, pour le bien-être et la santé des personnes âgées de votre communauté.



Au plaisir de vous voir lors de notre formation locale cet hiver et lors de la tournée de vos milieux! Pendant ce temps, profitez des joies de l'hiver, du contact avec la nature, des paysages majestueux ainsi que toutes les activités extérieures qu'il nous propose. Faites le plein d'énergie!

À bientôt!

Votre conseillère Viactive, *Fanny Germain*



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DU HAUT-SAINT-AURICE

Association La Lucarne

Les participantes sont assidues chaque semaine pour venir faire de l'activité physique, car elles ont à cœur leur santé. Les dames aiment bouger et essayer de nouvelles routines



que ce soit avec des bâtons, des cerceaux, des ballons et même des élastiques.

Denise Gauvin et Lisette Boivin, animatrices

Résidence Les Bâtisseurs



La Résidence des Bâtisseurs de La Tuque a débuté en octobre l'activité de Zumba Gold. Une activité hebdomadaire de danse sur chaise qui travaille le système cardio-vasculaire, la coordination et le sens du rythme. Pour les amoureux de la musique latine et le plaisir de danser, chacun y trouve son

compte! C'est un rendez-vous chaque mercredi matin!

Marie-Pier Gauvin, animatrice en loisir

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DU CENTRE-DE-LA-MAURICIE

Un mot de votre conseillère Viactive

Aux animatrices et animateurs Viactive de mon secteur, je tiens à vous dire sincèrement merci pour votre temps et votre dévouement pour le programme Viactive. Votre travail et votre passion ont un impact positif sur notre communauté et sachez que vous faites la différence en offrant la santé à vos participants. J'ai vu des participants heureux, enjoués et pleins de vie qui s'animent et rient aux éclats lors de vos activités. Que c'est merveilleux d'être témoins de toute cette énergie. C'est un plaisir de faire partie de votre belle gang! Je suis toujours disponible si vous avez besoin de moi.



Votre conseillère Viactive, *Shirley Trudel*



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DU CENTRE-DE-LA-MAURICIE SUITE

Club de Saint-Élie-de-Caxton

Pour notre dernière séance de l'automne 2023, à laquelle ont participé 22 personnes, nous avons terminé la saison dans la bonne humeur avec différents parcours : exercices sur step, jeux de mémoire sur ballons stabilisateurs, exercices d'équilibre. La séance s'est terminée avec un bingo-exercices.



Animatrices:
Gabrielle Dupont, Marie-
Paule Samson et Marie-
Andrée Lacerte



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DU CENTRE-DE-LA-MAURICIE SUITE

Les trotteurs du sud

L'après-midi du 18 octobre dernier, le club de marche Les *Trotteurs du Sud* a inauguré sa première randonnée pédestre à l'extérieur du secteur Shawinigan-Sud. Nous sommes allés dans les sentiers "Aire écologique Châteaudun" du secteur Cap-de-la-Madeleine de la ville de Trois-Rivières. Lors de cette activité



d'une durée de 60 minutes, la chance était avec nous puisque nous avons profité d'une météo radieuse et ensoleillée. C'est un des sites très agréables de la région à fréquenter.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DRUMMOND

Un mot de votre conseillère Viactive

Depuis l'automne 2023, Viactive a repris ces activités, et ce, dans un cadre plus « normal » comparé aux montagnes russes connues pendant la pandémie! Cette reprise de « normalité » nous a permis de nous retrouver lors du traditionnel colloque d'octobre et lors d'une formation locale en novembre dernier. L'énergie, l'enthousiasme et de nombreux sourires étaient au rendez-vous lors de ces 2 événements! Merci pour votre présence et grande participation !!



La période hivernale est, pour moi, un moment d'aller vous visiter dans vos groupes afin de répondre à vos questions ou tout simplement pour aller bouger ainsi que jaser avec vous et vos participants ! Je prendrai contact avec un responsable par groupe afin de convenir d'une date pour la visite. N'hésitez surtout pas à m'appeler ou m'écrire pour planifier cette visite !

Au plaisir d'échanger prochainement avec chacun et chacune d'entre vous !

Votre conseillère Viactive, *Marie-Josée Roy*



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DRUMMOND—SUITE

FADOQ Viactive de St-Guillaume

Par un beau mercredi soir de juillet s'est tenue, au Club FADOQ de St-Guillaume, une séance Viactive ouverte à tous. Une vingtaine de personnes ont participé à cet événement qui se tenait au Parc Le Repaire tranquille près de l'église. Des grands-mères avaient emmené leurs petits enfants qui étaient en vacances chez elles. Nous nous sommes bien amusés et nous avons suscité de la curiosité!



Francine Gauthier, animatrice

Centre communautaire Pierre-Lemaire

Ça bouge au centre communautaire Pierre-Lemaire! Les séances Viactive sont très populaires. Elles rassemblent plus de 70 personnes à chaque séance, soit le mardi et le jeudi.

Je suis tellement heureuse de donner ce cours !

Marie Daigneault
Coordonnatrice à la programmation et animatrice



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DRUMMOND—SUITE

Centre d'action bénévole Drummond

Depuis le début de la saison Viactive, notre animatrice nous fait vivre une aventure à travers différentes thématiques lors de nos séances Viactive !



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR DRUMMOND—SUITE

Centre d'action bénévole Drummond—suite

De plus, en novembre dernier, nous avons eu la chance d'avoir des praticiens « access bars » qui sont venus donner une séance, les gens ont adoré l'expérience!

« Access Bars, c'est 32 points sur ta tête qui, lorsqu'ils sont délicatement touchés, relâchent, sans effort et avec facilité, les pensées, les idées, les croyances, les émotions et les considérations qui t'arrêtent dans la création d'une vie que tu aimes. »



Windy Michaud, travailleuse de milieu et animatrice Viactive



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA

Un mot de votre conseillère Viactive

Le début des activités Viactive a été riche de nouveaux animateurs ou animatrices ainsi que de nouveaux visages! C'est un plaisir de vous accueillir dans la grande famille Viactive où les plus anciens sont toujours heureux de partager leur expérience et leur savoir. Bravo et merci à cette relève et à ceux qui sont engagés depuis plus longtemps! Vous êtes très importants, car sans vous, le programme Viactive ne serait pas ce qu'il est aujourd'hui. Vous permettez à des aînés de bouger, de briser l'isolement, de sortir de leur maison, mais avant tout, vous le faites avec votre cœur, par passion et c'est important de le souligner!



Bouger au quotidien, tout le monde sait que c'est important, mais lorsqu'on le fait dans le plaisir on a beaucoup plus facilité à le faire. Viactive c'est être ensemble, s'encourager, rire avec notre voisin et lui dire on se revoit la semaine prochaine. Je souligne le travail des animateurs qui proposent des activités en parallèles de Viactive. Dernièrement, plusieurs clubs de marche ont vu le jour! La marche se veut une seconde opportunité d'être actif durant la semaine et de pouvoir socialiser avec d'autres aînés.

Félicitations à chacun de vous d'être unique et de faire rayonner Viactive dans votre communauté!

Votre conseillère Viactive, *Annick Chamberland*



SECTEUR BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA — SUITE

Viactive Ste-Françoise

J'ai eu un immense plaisir à débiter un cours de Viactive à Ste-Françoise. Je suis entourée de participants et participantes merveilleux et toujours fidèles au poste, peu importe la température.



Les participants et participantes ont du plaisir et s'améliorent de semaine en semaine. La semaine passée une dame a même dit qu'elle avait encore plus aimé son cours, car elle avait été capable de mieux suivre et effectuer ses mouvements. J'ai une belle fierté de pouvoir leur offrir cette belle possibilité de bouger, de faire du social et venir s'amuser durant une bonne heure.

Très souvent je me dis WOW puisque j'aspire à prendre le temps de bouger comme tout ce beau monde. Vous savez, j'ai quelques personnes dans la soixantaine, mais surtout dans les soixante-dix ans et la doyenne a 84 ans.

Depuis que je suis animatrice de Viactive, cela me fait un bien fou, l'heure d'entraînement passe à la vitesse de l'éclair. Si jamais je me trompe dans un mouvement, ce n'est pas grave...on se reprend et on en rit tout simplement. Nous ne sommes pas là pour aller faire les Jeux olympiques, mais pour le plaisir de bouger, de se rencontrer, de briser l'isolement de certaines personnes et de se garder en forme pour vaquer à nos occupations personnelles.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA — SUITE

Viactive Ste-Eulalie

Une belle réalisation de la part de ma conjointe Hélène : elle m'a remplacé à l'animation une journée où j'étais malade. Elle a su faire les exercices en demandant aux participants un exercice qu'ils aimeraient faire. Elle a animé d'une belle façon et le cours n'a pas été annulé pour les participants.

Gaétan Prince, animateur

Rencontre locale Viactive 100% Noël

Tuques et musique de Noël étaient au rendez-vous le 15 décembre! La rencontre annuelle Viactive de Bécancour-Nicolet-Yamaska a rassemblé 18 animateurs et animatrices du programme! Nous avons testé la corde à sauter sans corde, les animateurs ont bien apprécié.



Plusieurs jeux ont été présentés pour améliorer l'équilibre, la coordination et le volet cognitif. Le plaisir était mis en avant-plan!



On a même testé une batterie sur chaise avec des bâtons, on se trompe, on recommence!

Cette année, dans le groupe d'animateurs Viactive de BNY, nous avons eu beaucoup de nouveaux animateurs et les échanges avec les plus anciens sont toujours riches!

Pour la collation, on travaille un peu!
On teste le vélo-smoothie!



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR BÉCANCOUR-NICOLET-YAMASKA — SUITE

Viactive : on teste le Kartus au Parc de la Rivière Gentilly!

En septembre, plusieurs animateurs de Viactive de Bécancour-Nicolet-Yamaska et 2 animatrices d'Arthabaska et de l'Érable sont venus au Parc de la Rivière Gentilly pour en apprendre davantage sur le Kartus. La Table régionale des aînés du Centre-du-Québec était sur place pour présenter le Kartus et faire connaître « *Les courses et marches partagées* ». Les animateurs ont pu le tester dans le sentier sans obstacle du Parc de la Rivière Gentilly. Une belle collaboration avec la Table des aînés du CDQ et le Parc de la rivière Gentilly.



L'essai de Kartus a eu lieu aussi à St-François-du-Lac dans le cadre d'une séance de marche du groupe Viactive. La kinésologue du Centre de santé d'Odanak était aussi présente. Si vous désirez en apprendre davantage sur les courses et marches partagées, veuillez consulter le site internet suivant :

<https://www.coursespartageescdq.com>

Cette activité a aussi permis aux animateurs Viactive d'en apprendre davantage sur la démarche « Être mieux ensemble ». Ce fut une belle opportunité pour l'organisateur communautaire, Jean-Denis Drouin, de rencontrer les aînés et d'en apprendre un peu plus sur le programme Viactive ainsi que sur le rôle important que jouent les animateurs Viactive dans leur communauté.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE

Un mot de votre conseillère Viactive

Même si la nouvelle année est déjà entamée, je vous souhaite que cette année vous apporte le bonheur, la concrétisation des projets qui vous tiennent à cœur, mais surtout la santé pour vous et vos proches. La santé c'est comme la richesse, il ne suffit pas de l'avoir, il faut savoir la conserver!



Je souhaite également profiter de l'occasion afin de vous remercier pour votre engagement sans faille. Sans vous, le programme Viactive ne pourrait être possible. Merci de contribuer à rendre les gens actifs autour de vous et de propager votre joie de vivre.



Au plaisir vous voir chères animatrices, chers animateurs et chers responsables Viactive, durant la prochaine année!

Votre conseillère Viactive, *Mélanie Robidas*



SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE SUITE

Viactive de Saint-Samuel

Notre session d'automne de Viactive s'est terminée le 28 novembre dernier. Nous avons eu 5 inscriptions de plus que l'hiver passé et nous sommes très heureuses de bouger avec plus de personnes. Nous reprendrons nos activités le 6 février prochain.



À notre dernière rencontre, on s'est fait un dîner de Noël. Ce fut très agréable et apprécié de toutes.



Pierrette Doucet, animatrice Viactive

Viactive de Saint-Valère

Nous avons toujours une quinzaine de participants à nos séances Viactive. Les animatrices et les animateurs intègrent les jeux cognitifs tout en effectuant les exercices.

En décembre, on a chanté des mélodies de Noël tout en effectuant les exercices d'échauffement. Le tout s'est fait dans la bonne humeur.



Aussi, nous avons participé à une activité de bingo intergénérationnel, avec une pause exercice Viactive. Ce fut une belle visibilité pour promouvoir nos séances d'exercices. Une centaine de personnes étaient présentes.

Diane Massé, animatrice Viactive



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE SUITE

Viactive de Sainte-Sophie d'Halifax

Les séances Viactive se tiennent maintenant au sous-sol d'Espace Sophia les mercredis à 13:00. L'entrée est accessible du côté nord. Ces séances, d'une durée de 30 à 45 minutes, sont animées par Michel Duperron, avec l'aide de Berthe St-Onge et Asha McDavid.

Par la suite, les personnes présentes sont invitées à demeurer sur place pour jouer aux cartes. D'autres jeux de société sont aussi disponibles : scrabble, rummy, sac de sable, shuffleboard, etc. La bibliothèque située également au même endroit est aussi accessible. Bienvenue à tous!

Angèle Bergeron, secrétaire du Club FADOQ de Sainte-Sophie d'Halifax

Club Soleil du Matin de Victoriaville

Marche du 3 juillet 2023

Membres du Club Soleil du Matin qui ont marché le lundi 3 juillet 2023, à 9h de la Vélogare du Grand-Tronc jusqu'à la Fromagerie Victoria, rue Aqueduc, à Victoriaville. Tout le monde était fier de poser pour immortaliser cette belle marche.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE— SUITE

Club Soleil du Matin de Victoriaville—suite

Marche du 3 juillet 2023—suite

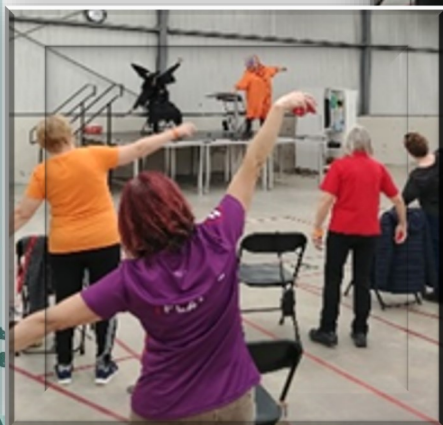
Une habituée qui participe à la marche en marchant à son rythme et qui s'améliore à chacune de ses marches. Elle se dit que c'est important de garder la forme même si on ne peut pas marcher aussi vite que la majorité du groupe.



Halloween 2023



Deux animatrices ainsi que plusieurs membres qui ont revêtu leurs beaux costumes pour souligner l'Halloween. Nous invitons nos membres à se costumer ou à revêtir quelque chose d'orange pour cette occasion.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE— SUITE

Club Soleil du Matin de Victoriaville—suite

Fête de Noël 2023 (5 décembre 2023)

Il y avait de tout pour notre fête de Noël ; des plus anciens membres et de nouveaux membres qui font connaissances ainsi que des amis contents de se retrouver pour festoyer en bonne compagnie !



Nous fêtons notre 30^e anniversaire

Notre présidente, Claude Morissette, photographiée avec le bouquet de ballons marquant notre 30^e anniversaire, dans notre local au Pavillon Agri-Sports de Victoriaville.

Les membres présents à cette séance fiers de cet accomplissement et de faire partie du Club Soleil du Matin.



Julie Lortie, responsable des communications au Club Soleil du Matin

BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE— SUITE

Club Soleil du Matin de Victoriaville—suite

Routine Disco en plein air et chasse au trésor

Nous avons vécu le 3 octobre dernier une sortie spéciale.

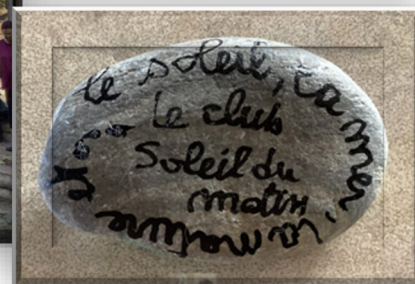
Il y eut, en premier lieu, la visite guidée de l'église Saint-Christophe d'Arthabaska qui est un monument patrimonial.



Puis nous nous sommes déplacés au parc des Frères du Sacré-Coeur, toujours à Arthabaska où nous avons exécuté la routine Disco.

Suivi d'un pique-nique.

Puis, pour nous faire bouger un peu, un membre du CA a organisé une chasse au trésor. Nous devons trouver des roches peinturées à l'effigie du Club Soleil du Matin accompagnées d'une pensée ou d'une illustration. Elles étaient dispersées un peu partout dans le boisé autour de nous.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

SECTEUR ARTHABASKA-ET-DE-L'ÉRABLE SUITE

Club Soleil du Matin de Victoriaville—suite

Création d'une nouvelle routine de Noël

En 2023, le Club Soleil du Matin a fêté ses 30 ans de fondation. Pour souligner cet événement, le groupe des animatrices a mis sur pied une nouvelle routine de Noël, intitulée Le Sapin de Noël. Cette routine fut présentée lors de notre dernière rencontre de 2023, c'est-à-dire le 15 décembre dernier. Environ 70 personnes y étaient présentes.



BULLETIN L'ACTIV'ACTION

HIVER
2024

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 5522 (Mékinac) 418 362-2728 poste 5522 (Des Chenaux) 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 3345 lise_dion@ssss.gouv.qc.ca
Territoire de santé de Bécancour-Nicolet-Yamaska	Annick Chamberland 819 668-1357 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

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

Dépôt légal - 2024

Bibliothèque et archives
nationales du Québec

ISSN 1710-4653

VIACTIVE