

AVRIL 2020

INFOLETTRE NO 1

Demeurer actif

En temps de COVID-19



Considérant les mesures gouvernementales actuelles visant à limiter la propagation de la COVID-19, les activités de groupe comme les séances Viactive sont temporairement annulées pour une période indéterminée.



Votre bien-être ayant toujours été au cœur de nos préoccupations, nous vous encourageons fortement à continuer de bouger régulièrement pour favoriser votre bien-être physique et mental.



Afin de vous aider à demeurer actif dans le contexte actuel et de favoriser votre bien-être, l'Association Bénévole Beauce-Sartigan vous offre des alternatives pour demeurer actif à votre domicile!

Le réseau **VIACTIVE** en
Chaudière-Appalaches se
mobilise pour vous!



DANS CET ENVOI, VOUS RECEVREZ DES SUGGESTIONS POUR
CONTINUER DE VIVRE EN ÉQUILIBRE MALGRÉ LE CONFINEMENT!



Des routines VIACTIVE à faire à la maison



Des activités pour garder votre cerveau actif



Des appels d'amitié

Bouger au quotidien

Vous trouverez ci-joint une proposition de routines d'exercices physiques pouvant être réalisées à votre domicile, et ce, à votre rythme et selon vos capacités.

Si votre situation le permet, il vous est possible d'aller marcher à l'extérieur pour bouger au quotidien en respectant les consignes de distanciation sociale. *Soit en s'assurant de maintenir une distance d'au moins 2 mètres avec les autres lors de vos déplacements. En plus d'être un bon moyen pour rester actif, cela fait du bien de sortir prendre l'air régulièrement!*

Activer votre «intellect»

Ici, nous vous proposons des exercices pour garder votre cerveau actif. Vous y trouverez des activités telles que jeux-questionnaires, mots croisés, énigmes, etc.

«Pour maximiser ses effets, amusez-vous à les faire régulièrement tout comme la pratique d'activité physique».

VOUS VIVEZ DE LA SOLITUDE, VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER?

CEPS BEAUCE-ETCHEMIN

418-228-0001



Service
téléphonique
d'écoute active.



PETITS FRÈRES

1-877-805-1955

Ligne de soutien
téléphonique et
appels d'amitié.

75 ans et plus



Consultation
téléphonique
avec un
intervenant
social.

Ligne d'information et de
référence aux services
sociocommunautaires



® MD

**Quand tu ne sais pas
vers qui te tourner.™**