

À la maison, restons actifs !

Viactive ' Prendre soin de soi'

Pour les 50 ans +

« Activités physiques et cognitives adaptées pour tous »



Fait par : Audrey Lévesque et Virginie Corriveau , kinésiologues

Présentation

Il nous fait plaisir de vous partager ce guide, facile d'utilisation, afin de rester actif durant cette période. L'objectif principal est de vous offrir divers exercices autant physiques que cognitifs pour garder la motivation à bouger. Vous trouverez dans ce guide : défis, programmes d'entraînements adaptés et jeux cognitifs. Dans le contexte actuel, notre priorité est votre santé et nous sommes déterminées à vous accompagner même à distance. Nous espérons que ce guide vous plaira et que vous prendrez goût aux différents défis qui s'y retrouvent.



Virginie Corriveau
B.Sc kinésiologie



Audrey Lévesque
B.Sc kinésiologie

Participer à nos deux défis !

1- LES "COMPTE PAS" DE NOVEMBRE

- Pendant le mois de novembre, marcher à votre rythme le plus souvent possible.
- Pour participer, compléter le tableau à la page 3.

2- CALENDRIER DE DÉFIS

- Utiliser le calendrier à la page 5 et le placer à un endroit visible (vous pouvez le détacher du document)
- Chaque jour, vous trouverez une activité à faire. Une fois l'activité réalisée, l'indiquer directement dans le calendrier à la date associée.



Les "compte pas" de novembre



Du 1^{er} au 30 novembre 2020





















Profitez du grand air et comptez vos pas!

Comment participer ?

Chaque semaine du mois de novembre, nous vous invitons à marcher lors des moments qui vous conviennent le mieux.

Ensuite, inscrire le nombre approximatif de pas ou le nombre de minutes qui ont été nécessaires pour effectuer votre trajet en complétant le tableau ci-dessous.

SEMAINE	NOMBRE DE PAS/ MINUTES
Semaine 1 : 1 ^{er} au 7 novembre	
Semaine 2 : 8 au 14 novembre	
Semaine 3 : 15 au 21 novembre	
Semaine 4 : 22 au 30 novembre	
TOTAL DES PAS / MINUTES :	

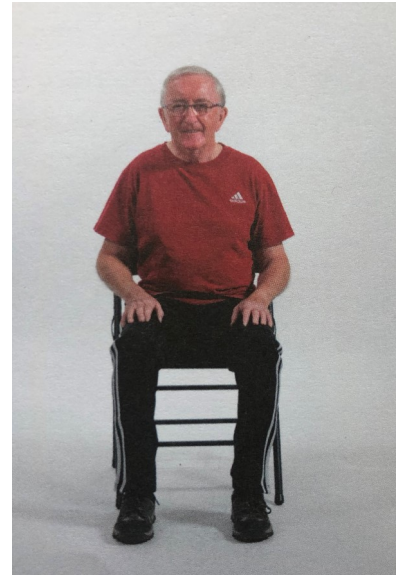
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 DÉFI PHYSIQUE 10 à 15 X levé de chaise <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété	2 Activité cognitive #3 	3 Programme d'entraînement #1 	4 Activité cognitive #5 	5 DÉFI ALIMENTATION Mangez des légumes et fruits en abondance : 	6 DÉFI SOCIAL Appelez un membre de la famille ou ami 	7 Prendre soin de soi S'offrir un moment de qualité Ex : méditation, bain chaud, écouter de la musique, lire un livre, dessiner <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété
8 DÉFI PHYSIQUE 10 à 15 X push-ups au mur <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété	9 Activité cognitive #2 	10 Programme d'entraînement #2 	11 Activité cognitive #4 	12 DÉFI SOCIAL Appelez un membre de la famille ou ami 	13 DÉFI PHYSIQUE À chaque période de 30 minutes, se lever et faire 30 pas sur place ou en déplacement <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété	14 Prendre soin de soi S'offrir un moment de qualité Ex : méditation, bain chaud, écouter de la musique, lire un livre, dessiner <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété
15 DÉFI PHYSIQUE 10 à 20 X levé de chaise <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété	16 Activité cognitive #1 	17 Programme d'entraînement #3 	18 Activité cognitive #7 	19 DÉFI ALIMENTATION Faites de l'eau votre boisson de choix 	20 DÉFI SOCIAL Appelez un membre de la famille ou ami 	21 Prendre soin de soi S'offrir un moment de qualité Ex : méditation, bain chaud, écouter de la musique, lire un livre, dessiner <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété
22 DÉFI PHYSIQUE 10 à 20 X push-ups au mur <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété	23 Activité cognitive #6 	24 Programme d'entraînement #4 	25 Activité cognitive #8 	26 DÉFI ALIMENTATION Essayez une nouvelle recette avec des légumes ou tofu 	27 DÉFI PHYSIQUE Monter/descendre les escaliers 3 à 5 X 	28 Prendre soin de soi S'offrir un moment de qualité Ex : méditation, bain chaud, écouter de la musique, lire un livre, dessiner <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété
29 DÉFI PHYSIQUE 15 à 20 X levé de chaise <input type="checkbox"/> Complété <input type="checkbox"/> Non complété	30 Activité cognitive #9 					

Position de base

Pour des exercices sécuritaires, voici quelques rappels pour adopter une bonne position de base :

Position assise

- Se placer au centre de la chaise
- Pieds largeur des hanches et genoux à 90 degrés
- Contracter les abdominaux (nombril vers l'intérieur)
- Garder un dos bien droit
- Épaules détendues et bras placés de chaque côté du corps
- Cou dégagé
- Tête droite et le regard vers l'avant



Position debout

- Pieds largeur des hanches
- Légère flexion au niveau des genoux
- Contracter les abdominaux (nombril vers l'intérieur)
- Garder un dos bien droit
- Épaules détendues et bras placés de chaque côté du corps
- Cou dégagé
- Tête droite et le regard vers l'avant



Pendant l'exécution des exercices :

- Respecter ses limites et ses capacités selon sa condition physique
- Aller à votre rythme et prendre plus de pauses au besoin
- Garder une légère flexion dans vos articulations lors des exercices (ex : genoux, coudes)
- Prendre des bonnes inspirations et expirations. Ne pas bloquer sa respiration pendant l'effort
- Cesser les exercices si vous ressentez un malaise ou inconfort

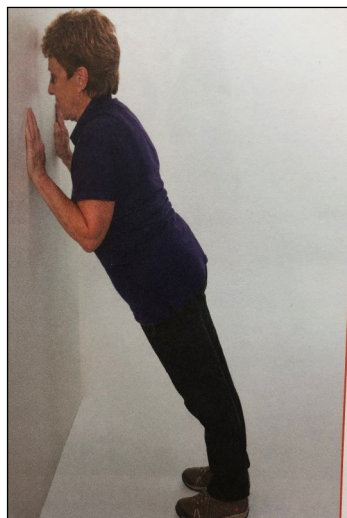
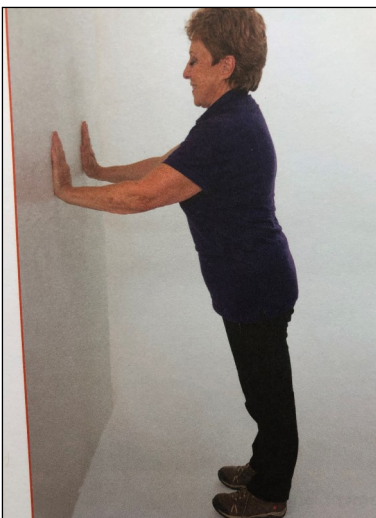
Défi Physique (explications)

Levé de chaise (utiliser une chaise stable et solide pour l'exercice)



- Pieds largeur des hanches
- Fléchir les hanches et les genoux pour aller s'asseoir sur la chaise
- Diriger les fesses vers l'arrière afin que les genoux ne dépassent pas les pieds
- Revenir debout en poussant dans les jambes (s'aider avec la chaise au besoin)

Push up au mur



- Placer les bras au mur et largeur des épaules
- Plier les coudes et rapprocher votre poitrine du mur
- Revenir à la position initiale en poussant dans vos bras tout en gardant le dos droit et les abdominaux contractés.

Pour augmenter la difficulté, refaire l'exercice en prenant appui sur une jambe seulement

Programme d'entraînement à domicile #1

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel:

- Chaise pour appui au besoin
- Bouteille d'eau pour hydratation
- Bouteilles d'eau ou canne de conserve (poids)

1. Marche dynamique sur place

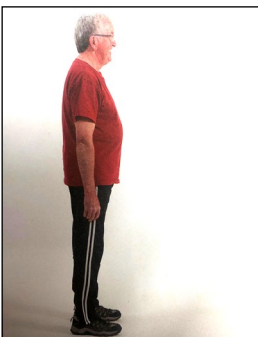


- Marcher sur place en bougeant les bras de devant à l'arrière
- Faire 20 à 30 pas en levant les genoux haut
- Garder vos épaules droites et abdominaux contractés

Tenir la chaise au besoin

Pour réduire la difficulté, faire l'exercice sur la chaise

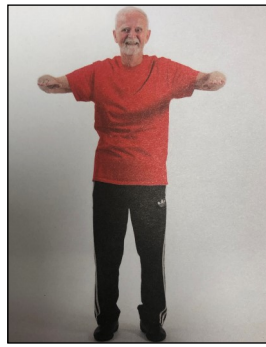
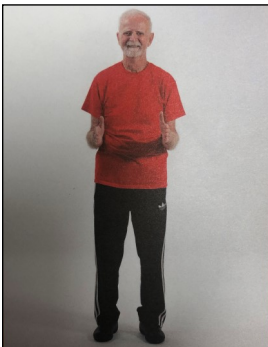
2. Le papillon



- Lever les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Simultanément, soulever les talons
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions

Pour réduire la difficulté, tenir la chaise et faire avec un bras

3. Le renforcement des épaules



- Lever les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Simultanément, soulever les talons
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions

Tenir la chaise au besoin et faire avec un bras

Ajouter bouteilles d'eau ou canne de conserve pour augmenter la difficulté

4. Les rotations de la hanche



- Avec un appui sur une chaise, levez une jambe sur le côté de votre corps
- Faire des cercles avec votre jambe
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Si vous avez des douleurs aux hanches, réduire l'amplitude de votre mouvement

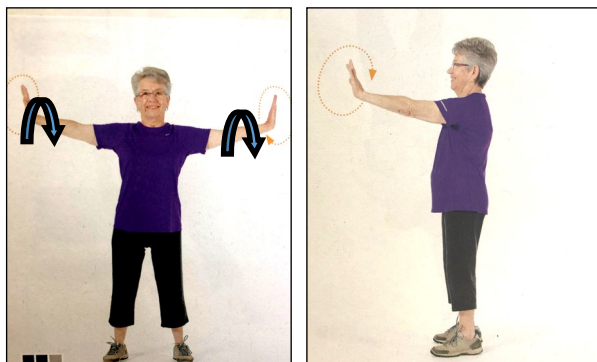
5. Le coup de pied



- Lever le genou sans inconfort
- Allonger la jambe en pointant le pied
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Pour réduire la difficulté, faire sur la chaise

6. Les cercles d'épaule



- Lever les bras de chaque côté de votre corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Faire des cercles avec vos bras
- Faire de 10 à 12 répétitions sur le côté et refaire la même chose devant vos épaules

Pour réduire la difficulté, faire sur la chaise

7. Le touché du genou

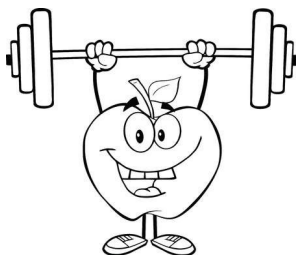


- Lever les bras au dessus de la tête (si inconfort garder les bras plus bas)
- Simultanément, descendre les bras en levant un genou
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Tenir la chaise au besoin

Pour réduire la difficulté, faire sur la chaise

Refaire les exercices 1 à 7 une deuxième fois.



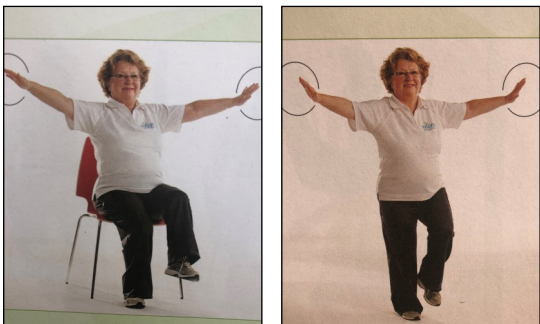
Programme d'entraînement à domicile #2

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel:

- Chaise pour appui au besoin
- Bouteille d'eau pour hydratation
- Bouteilles d'eau ou canne de conserve (poids)

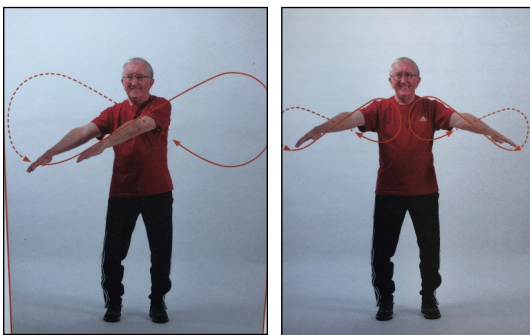
1. Marche avec roulade des épaules



- Placer les bras de chaque côté du corps
- Faire des cercles avec les bras tout en effectuant des pas sur place
- Faire 15 à 20 cercles vers l'avant et ensuite, vers l'arrière

Faire l'exercice debout ou assis sur la chaise

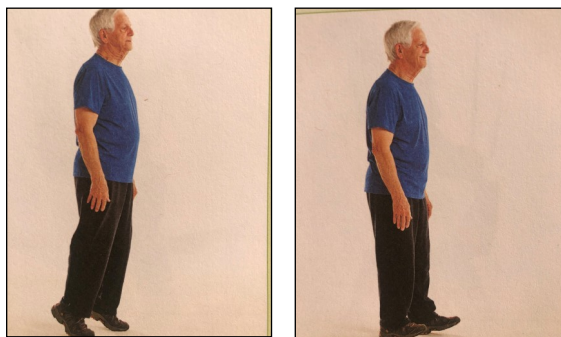
2. L'exercice du 8



- Allonger les bras devant vous et dessiner des 8 à l'horizontale
- Faire la même chose mais en créant un effet miroir entre les deux bras
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Si problématique d'équilibre, s'asseoir sur la chaise

3. Marche pointe-talon

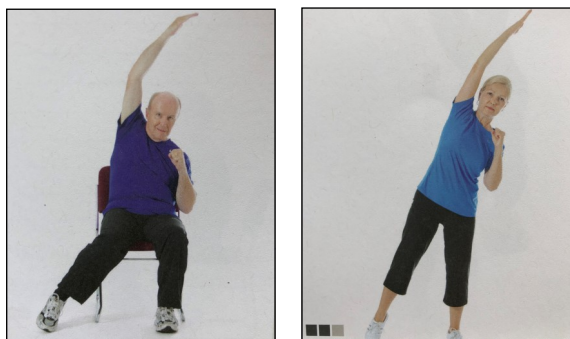


- Marcher sur place, sur la pointe des pieds et sur les talons
- Alternier 5 secondes sur la pointe des pieds, 5 secondes sur les talons

Tenir la chaise au besoin

Pour réduire la difficulté, faire l'exercice sur la chaise

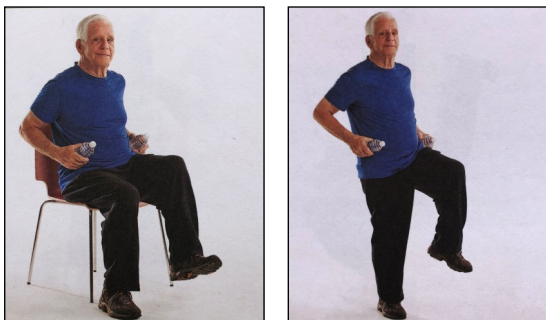
4. La balance



- Ouvrir les pieds plus large que vos épaules
- Pointer les orteils sur le côté en levant le bras du même côté
- Fléchir le tronc du côté opposé
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Si vous avez des douleurs aux hanches, réduisez l'amplitude de votre mouvement

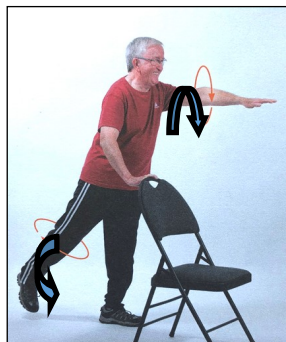
5. Monter l'escalier



- Marcher sur place
- Bouger bras et jambe du même côté en alternance
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Faire l'exercice debout ou assis sur la chaise

6. L'acrobate



- Appuyer la main droite sur la chaise, allonger bras gauche et jambe droite
- Faire des cercles avec le bras et la jambe
- Faire de 10 à 12 répétitions
- Refaire l'exercice en inversant bras-jambe

Pour réduire la difficulté, faire le mouvement assis sur la chaise

7. Les levés de chaise



- Pieds largeur des hanches, fléchir les hanches et les genoux pour aller s'asseoir sur la chaise
- Sortez vos fesses afin que les genoux ne dépassent pas les pieds
- Revenir debout en poussant dans les jambes (s'aider avec la chaise au besoin)
- Faire de 10 à 12 répétitions

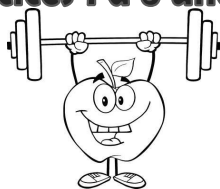
8. Le pédalo



- Agripper les mains à la chaise
- Allonger les jambes et pédalez une jambe à la fois
- Garder vos abdominaux contractés en tout temps
- Faire de 10 à 12 répétitions avec chacune des jambes

Pour réduire la difficulté, lever une jambe à la fois

Refaire les exercices 1 à 8 une deuxième fois.



Programme d'entraînement à domicile #3

Durée du programme: 20-25 minutes

Matériel:

- Chaise pour appui au besoin
- Bouteille d'eau pour hydratation
- Bouteilles d'eau ou canne de conserve (poids)

1. Croisé des bras

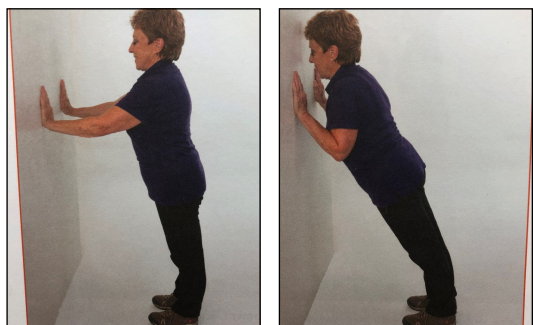


- Placer les bras de chaque côté du corps
- Amener la main vers l'épaule opposée
- Faire 10 à 12 répétitions de chaque côté

Faire l'exercice debout ou assis sur la chaise

Ajouter les poids pour augmenter la difficulté

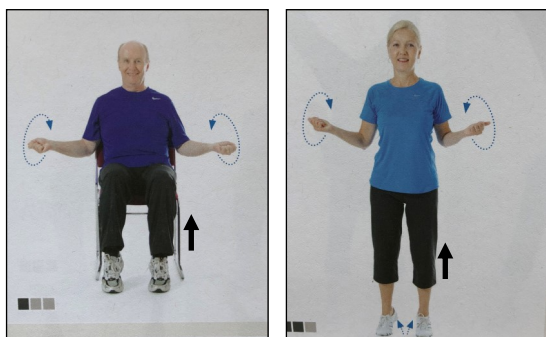
2. Les push-up au mur



- Placer les bras au mur, largeur des épaules
- Plier les coudes et rapprocher votre poitrine du mur
- Revenir à la position initiale en poussant dans vos bras tout en gardant le dos droit et les abdominaux contractés
- Faire de 10 à 12 répétitions

Pour augmenter la difficulté, refaire l'exercice en prenant appui sur une jambe seulement

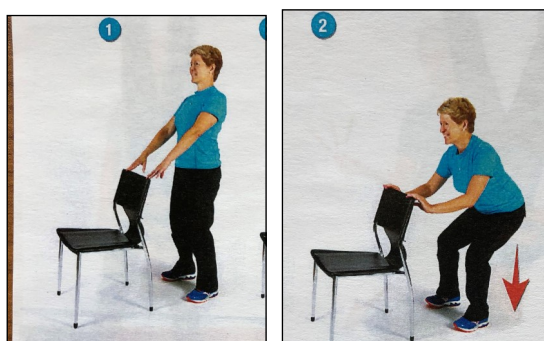
3. La corde à danser



- Placer vos pieds largeur des hanches
- Monter sur la pointe des pieds en effectuant des rotations des poignets
- Faire 10 montées avec des petits cercles vers l'avant et 10 montées avec des petits cercles vers l'arrière

Prendre des poids dans les mains pour augmenter la difficulté

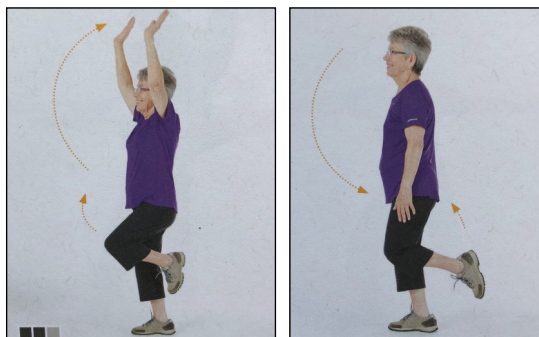
4. Le squat avec chaise



- Debout avec appui stable, pieds largeur des hanches
- Fléchir les hanches et les genoux (comme pour s'asseoir sur une chaise)
- Remonter en position initiale en contractant les fessiers et cuisses
- Faire de 10 à 12 répétitions

Cesser si apparition de douleurs aux genoux

5. La marche en équilibre

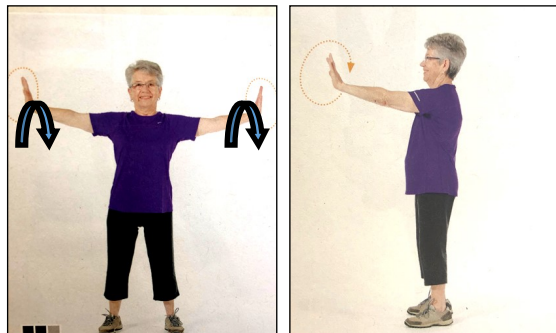


- Lever les genoux en alternance avec les bras
- Redescendre les bras en amenant le talon vers l'arrière
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Faire l'exercice debout ou assis sur la chaise

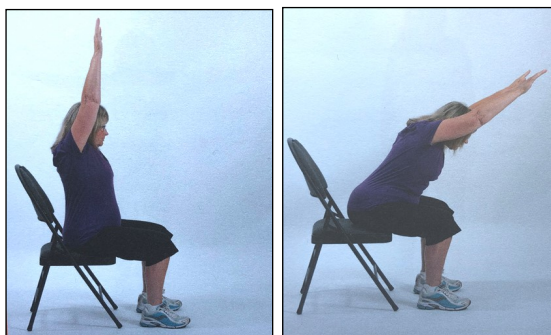
Prendre des bouteilles d'eau ou cannes de conserve pour augmenter la difficulté

6. Les cercles d'épaule



- Lever les bras de chaque côté du corps jusqu'à la hauteur des épaules
- Faire des cercles avec les bras
- Faire de 10 à 12 répétitions sur le côté et devant vos épaules

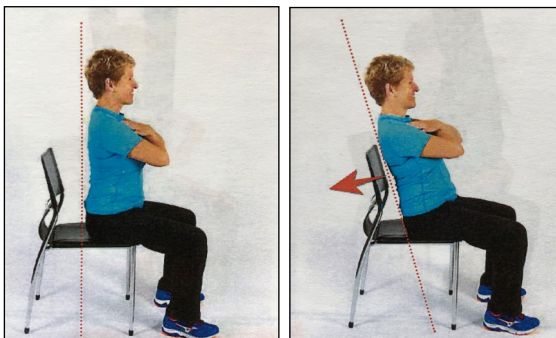
7. Le soleil levant



- Allonger les bras vers le ciel
- Se pencher vers l'avant en maintenant le dos bien droit et les abdominaux contractés
- Revenir à la position de base
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Pour réduire la difficulté, diminuer l'inclinaison du tronc

8. Le renforcement des abdominaux



- S'asseoir sur le bord de la chaise avec un dos bien droit
- Croiser les mains sur les épaules
- Tout en gardant le dos droit et les abdominaux contractés, incliner le tronc vers l'arrière
- Faire de 10 à 12 répétitions

Pour réduire la difficulté, diminuer l'inclinaison du tronc

Refaire les exercices 1 à 8 une deuxième fois.



Programme d'entraînement à domicile #4

Durée du programme : 20-25 minutes

Matériel :

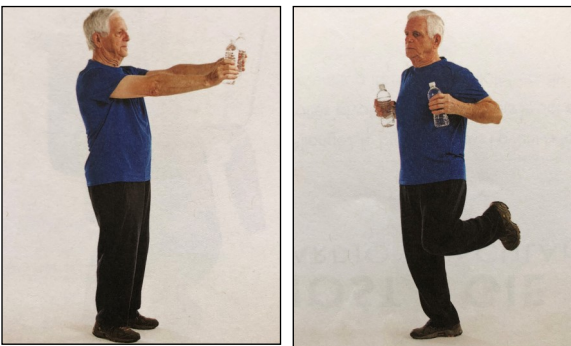
- Chaise pour appui au besoin
- Bouteille d'eau pour hydratation
- Bouteilles d'eau ou canne de conserve (poids)

1. Le renforcement des obliques



- Placer les bras de chaque côté du corps
- Incliner le tronc d'un côté en amenant le poids vers le sol
- Revenir à la position initiale et inclinez de l'autre côté
- Faire de 15 à 20 répétitions de chaque côté

2. Le renforcement du dos



- Allonger les bras devant vos épaules
- Ramener les bras en rapprochant vos omoplates
- Simultanément, lever un talon vers la fesse
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque jambe

Si problématique d'équilibre, faire l'exercice sur la chaise

3. La diagonale



- Placer vos bras à la hauteur des épaules
- Faire une rotation du tronc pour amener la main sur le genou opposé
- Revenir à la position initiale et alterner de jambe

Tenir la chaise au besoin

Pour diminuer la difficulté, faire l'exercice sur la chaise

4. Le renforcement des mollets

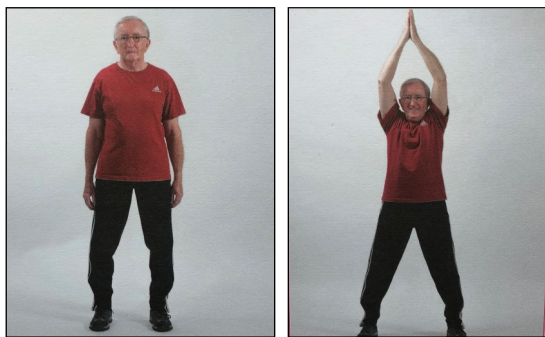


- En appui sur un pied, les mains sur le dossier de la chaise
- Soulever les talons pour monter sur la pointe du pied
- Revenir à la position initiale et répéter le mouvement

- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

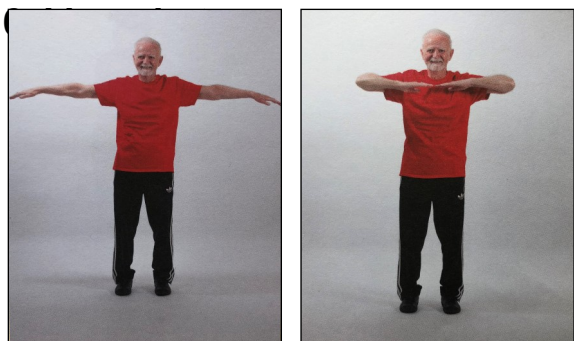
S'assurer de la stabilité de votre chaise ou appui

5. La tour



- Debout pieds largeur des hanches
- Ouvrir un pied de chaque côté en amenant les mains au-dessus de la tête
- Revenir à la position initiale en ramenant la jambe
- Faire de 10 à 12 répétitions de chaque côté

Pour réduire la difficulté, faire assis sur la chaise



- Mains à la hauteur des épaules
- Rejoindre vos mains au centre devant votre poitrine
- Revenir à la position initiale
- Faire de 10 à 12 répétitions

Pour augmenter la difficulté, faire le mouvement avec les poids dans les mains

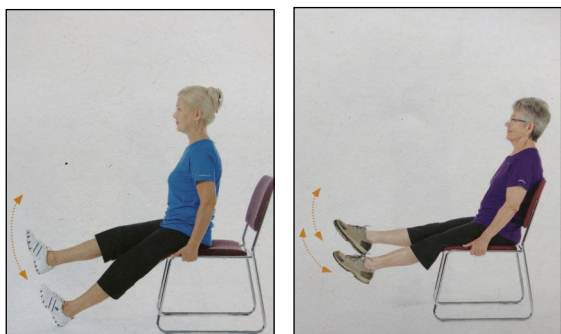
7. La tirade sur chaise



- Assis au centre de la chaise, les jambes allongées et le dos bien droit
- Ramener une jambe vers la poitrine tout en tirant les coudes vers l'arrière
- Alternier de côté tout en gardant le dos droit et les abdominaux bien engagés
- Faites de 10 à 12 répétitions

Prendre des poids au besoin

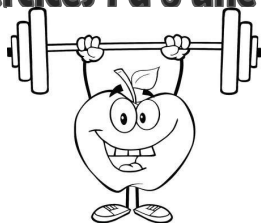
8. Les battements de jambes



- Placer vos talons en appui au sol, lever une jambe et faire des battements en gardant le dos droit et les abdominaux bien engagés
- Alternier de jambe

Pour augmenter la difficulté, lever les 2 jambes du sol

Refaire les exercices 1 à 8 une deuxième fois.



Activités cognitives

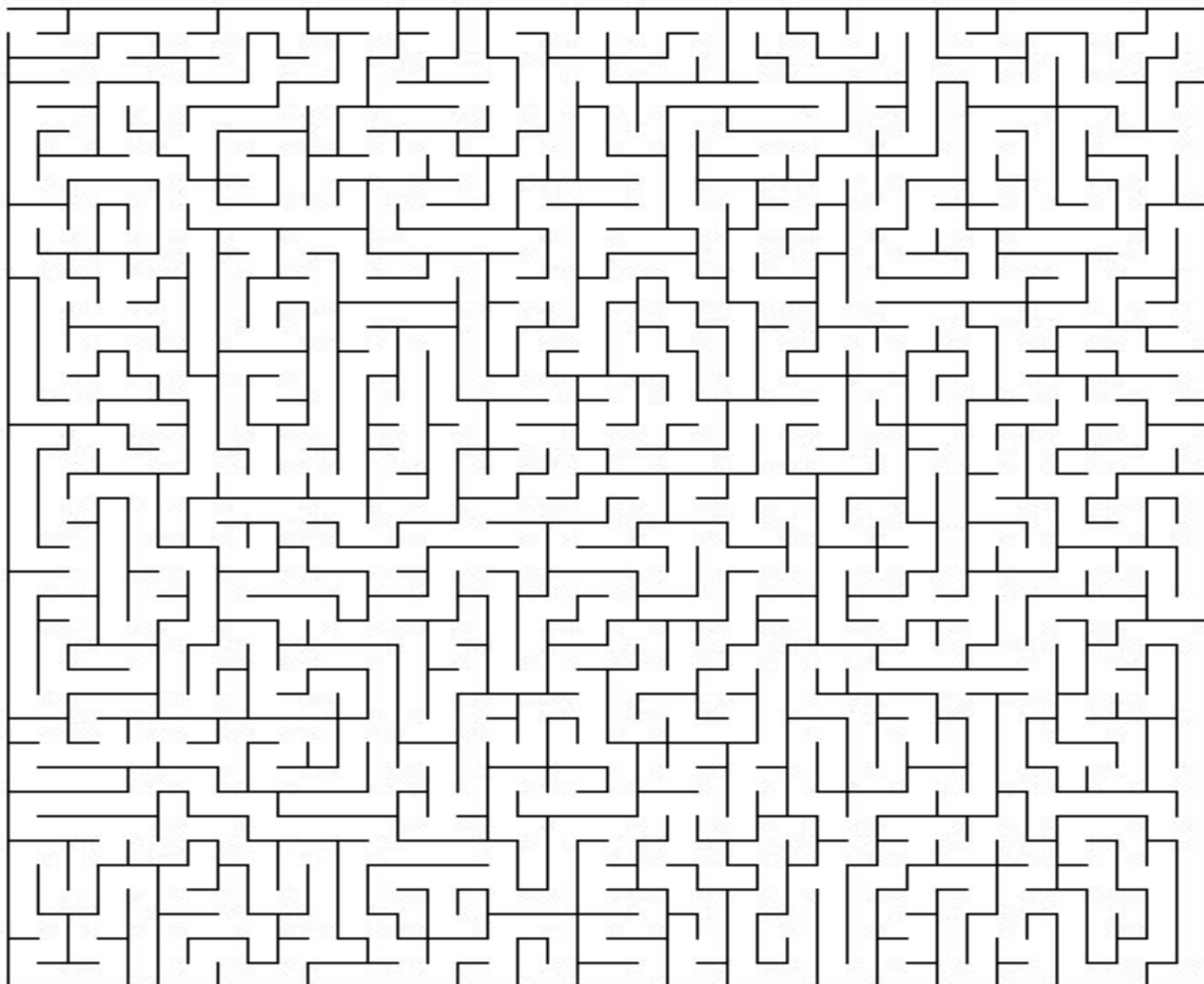
Activité #1

Le labyrinthe

(Niveau intermédiaire)

Tracer du point A au point B

A



B

Activité #2

Charades

(Niveau intermédiaire)

Mon premier est la première lettre de l'alphabet

Mon second on le dit quand on n'a pas compris

Mon troisième on le mange en Chine

Mon quatrième est la dernière syllabe de "muséum"

Mon tout est la maison du poisson

Mon premier est un animal de basse-cour

Mon second n'est pas plusieurs

Mon tout est un petit malin

Mon premier est un mois de l'année

Mon deuxième est une boisson chaude

Mon troisième est la 15ème lettre de l'alphabet

Mon 4ème est un des effets secondaires du coca

Mon cinquième se gagne à la loterie

Mon sixième est la 10ème lettre de l'alphabet

Mon tout vous parle du temps

Mon premier est la 9^{ème} lettre de l'alphabet

Mon second est une couleur

Mon tout est une saison

Activité #3

La mémoire de travail

(Niveau difficile)

1. Citer les jours de la semaine dans l'ordre inverse à voix haute
2. Citer les mois de l'année dans l'ordre inverse à voix haute
3. Citer les saisons dans l'ordre inverse
4. À voix haute : épeler les mots suivants et sans regarder, les citer à l'envers :

PEAU - MARS - EAU - PÊCHE - DENTS

5. Lire la série suivante à voix haute et sans regarder, les répéter dans le même ordre :

9 - 5 - 3 - 8

1 - 6 - 4 - 9 - 5

3 - 7 - 1 - 9 - 5 - 2

L'attention alternée

(Niveau facile)

Relier par un trait les mois de l'année dans l'ordre chronologique



Activité #4

Connaissances générales

(Niveau intermédiaire)

Compléter les phrases suivantes :

La sœur de ma mère est ma : _____

Le copain de ma fille est mon : _____

La fille de ma fille est mon : _____

Le cinquième mois de l'année est : _____

La saison qui vient après l'automne est : _____

La saison de l'été débute le : _____

La fête de l'Action de grâce est au mois de : _____

La fête du Canada est célébrée le : _____

La tour Eiffel se situe à : _____

Le plus gros pays de l'Asie est la : _____

L'Amérique du Sud est un : _____

La capitale du Canada est : _____

La capitale de l'Italie est : _____

La 10ème lettre de l'alphabet est le : _____

Les 6 voyelles sont : _____

Le goût est l'un des cinq : _____

L'orange est un : _____

L'avocat est un : _____

Le petit (bébé) du chien est appelé le : _____

La femelle du canard est appelée la : _____

La deuxième guerre mondiale a débuté en : _____

Wolfgang Amadeus Mozart était un célèbre : _____

Ginette Reno est reconnue pour ses grands talents de : _____

La chanson ' Si Dieu existe' est originellement interprétée par : _____

Activité #5

Les couleurs

(Niveau facile)

Attribuer à chaque objet/sujet sa bonne couleur :

Café : _____

Neige : _____

Ciel : _____

Tomate : _____

Banane : _____

Gazon : _____

Sang : _____

Mer : _____

Panthère : _____

Trèfle : _____

Pissenlit : _____

Flamant : _____

Éléphant : _____

Paon : _____

Marguerite : _____

Fleur de cerisier : _____

Activité #6

Trouver la bonne date

(Niveau intermédiaire)

1. Trois jours avant jeudi c'est ... _____
2. Le lendemain du 30 août c'est le ... _____
3. Si le lundi de Pâques est le 13 avril, le dimanche suivant sera ... _____
4. Quatre jours après mardi c'est ... _____
5. Le surlendemain du 30 avril est le ... _____
6. Si le 25 décembre est un vendredi alors le 31 décembre est un ... _____
7. Si le 18 février est un mardi, le 23 février est un ... _____
8. Neuf jours après le lundi 25 mars, nous sommes le ... _____

Activité #7

Fluidité à l'écrit (ou oral)

(Niveau intermédiaire)

Écrire ou nommer rapidement les choses suivantes :

10 animaux

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

10 légumes

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

10 villes au Québec

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

10 races de chien

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

10 fruits

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

10 pays

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Activité #8

Trouver le mot intrus

(Niveau facile à intermédiaire)

sel / poivre / moutarde / caillou

rivière / route / ruisseau / fleuve

facteur / coiffeur / couvreur / faveur

pluie / neige / arbre / vent

puce / éléphant / moustique / pou

tigre / lion / gazelle / guépard

Sauter / sauteuse / sceau / saut / sautiller / sursauter

béret / chaussure / chausson / botte

parasol / violon / guitare / flûte

Rebondir / bondir / bond / rebondissement / reboiser / rebond

robe / jupe / jupon / gant

roi / reine / prince / valet

commande / commencer / commander / commandeur

malade / maladie / mal / maladif / mâle

Main / maintenant / manuel / manucure

Activité #9

Anagramme

(Niveau intermédiaire)

Mot de départ	Définition	Réponse
VISA	Chacun veut donner le sien	
LIRE	Attacher ensemble	
FIOLE	Un peu, beaucoup..	
NACRE	Chez certains, il est dur	
PEINE	Qui s'y frotte s'y pique	
LOUPES	Grâce à elle, j'ai des œufs	
ELUS	In n'y a personne. Je suis tout ..	
SPAIN	Décoration de Noël	
CLETONIES	Elles permettent d'élire le président	
ADMISE	Avant dernier jour de la semaine	
NOIVA	Moyen de transport le plus rapide	
SIBOSU	On aime en recevoir	
TENTATION	Lors d'un danger, il faut faire ...	
EPEUPO	Les petites filles aiment y jouer	
OSURSI	Rongeur se trouvant dans une maison	
PEMOM	Fruit avec différentes variétés	
BIRSU	J'ai dûsa mauvaise humeur	
CEIMR	Je dois te dire ...de m'avoir empêché de faire un	
ADEIR	Peux-tu m'...à monter l'escalier, car il est en pente...	

Informations supplémentaires

Questions ou commentaires

Lien-Partage

Intervenante → Audrey Lévesque

Numéro de téléphone → 418-387-3391

Adresse courriel → audreylevesque@lienpartage.org

Adresse postale → C.P 74, Sainte-Marie (Québec) G6E 3B4



Lien Partage

Centre d'action bénévole Beauce – Etchemin

Intervenante → Virginie Corriveau

Numéro de téléphone → 418-397-0135

Adresse courriel → viactive@cabbe.org

Adresse postale → 135, rue Sainte-Christine, suite 302, St-Joseph (Québec)
G0S 2V0



Sondage concernant le nouvel outil

(Le retourner par la poste à l'organisme desservant votre secteur)

De quelle municipalité êtes-vous ?

Avez-vous apprécié le guide d'accompagnement du mois de novembre ?

- ◇ Oui
- ◇ Non

Pour vous, quel était le niveau de difficulté des exercices physique ?

- ◇ Très difficile
- ◇ Difficile
- ◇ Moyen
- ◇ Facile
- ◇ Très facile

Pour vous, quel était le niveau de difficulté des exercices cognitifs ?

- ◇ Très difficile
- ◇ Difficile
- ◇ Moyen
- ◇ Facile
- ◇ Très facile

Avez-vous apprécié les différents défis ?

- ◇ Oui
- ◇ Non

Auriez-vous de l'intérêt à recevoir un autre guide sous cette formule?

- ◇ Oui
- ◇ Non

Commentaires :
