

# Bien vivre chez-soi

## VOTRE INFOLETTRE

4 PARUTIONS ANNUELLES

## CALENDRIER

### OCTOBRE

**VIEACTIVE (Gratuit) Tous les mardis**

Du 10 octobre au 28 novembre de 9h30 à 10h00

à la salle communautaire (Relâche le 7 novembre).

Viactive est un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et mieux. Les ateliers seront animés par Mme Kathy Stotland (français et anglais).

L'activité sera suivie d'un léger goûter.

### FORMATION ÉCLAIREUR

donnée par Prévoyance envers les aînés (Gratuit)

Mercredi le 11 octobre de 9h30 à 10h30 à la salle communautaire.

Les Éclaireurs sont sensibilisés, par leur formation, à reconnaître les signes de vulnérabilité et repèrent plus facilement les aînés en perte d'autonomie et à risque d'abus.

**Inscription obligatoire:**

**[viacitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:viacitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca)**

**819 326-2674 poste 3406**

POUR LES  
50 ANS  
ET MIEUX!

UNE  
INFOLETTRE  
CHAQUE  
SAISON



# GROUPE DE MARCHE

Les sorties sont annoncées via l'application Whatsapp. Vous devez télécharger l'application pour recevoir les invitations. Le groupe est composé de résidents anglophones et francophones de Lantier.

Inscription: 819 326-2674 poste 3406  
viecitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca

La municipalité possède 3 paires de bâtons de marche disponible pour prêt.



# MOUVEMENT BON VOISINAGE

Le bon voisinage est une source de bien-être, de bonheur et de qualité de vie. Les voisins peuvent s'entraider et se soutenir mutuellement dans leur vie quotidienne.

Les aînés ont besoin de bon voisinage pour bénéficier de services adaptés à leur état au fil du temps en demeurant dans leur communauté et à participer à la vie sociale et solidaire de leur milieu.

Supportons les aînés de notre communauté.



# NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE...

Vous n'êtes pas connectés à Internet ?

Vous préférez recevoir l'infolettre en format papier par la poste ?

Vous avez des suggestions d'activités?

Écrivez-nous ou appelez-nous !!

[viecitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:viecitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca)

819 326-2674 poste 3406

# À L'AGENDA...

L'Halloween samedi le 28 octobre

Le déjeuner du Maire dimanche le 19 novembre

La guignolée samedi le 2 décembre

Dépouillement de l'arbre de Noël dimanche 17 décembre

Pour consulter le calendrier des activités, visitez notre site Internet, notre page Facebook ou appelez-nous

Municipalité de Lantier  
118 croissant des Trois-Lacs, J0T 1V0  
819 326-2674

[www.lantier.quebec](http://www.lantier.quebec)