



**VOTRE INFOLETTRE**

**PRINTEMPS 2024**

# Bien vivre chez-soi

**POUR LES  
55 ANS ET  
MIEUX**

## CALENDRIER

### CAFÉ-CONFÉRENCES À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

**LE JEUDI 11 AVRIL À 9H30**

#### SÉCURITÉ INFORMATIQUE (ASTUCES ET BONNES PRATIQUES)

À la demande populaire, une deuxième conférence sur l'initiation à la sécurité informatique aura lieu ce 11 avril. Les sujets abordés seront: les virus, le vol d'identité, l'hameçonnage et un survol sur la méthode pour naviguer sur Internet en toute sécurité.

Présenté par "notre" **Marc Coutu**, qui en plus de superviser l'écocentre et les parcs municipaux, cumule plus de 25 ans d'expérience en sécurité informatique. Prenez note que cette conférence est complémentaire à celle donnée en mai 2023 dernier.



**LE LUNDI 6 MAI À 9H30 (DANS LE CARDE DE LA SEMAINE DE LA SÉCURITÉ CIVILE)**

#### FACE AUX RISQUES DE CATASTROPHES, LES CITOYENS S'ORGANISENT

Cette conférence portera sur les risques de catastrophes pouvant affecter les Hautes-Laurentides ainsi que les mesures de sécurité civile à privilégier. Les changements climatiques, les pandémies et les nombreuses catastrophes qui surviennent au Québec et ailleurs, nous rappellent l'importance de mieux se protéger et de mieux s'organiser. Les tempêtes, pannes, incendies de forêt, inondations, éclosons, séismes menacent notre quotidien.

Cette conférence est présentée par **M. Michel C. Doré, PhD, CEM, professeur associé à l'Université du Québec à Montréal**

Celui-ci possède plus de 35 années d'expérience dans le domaine de la gestion de crises et de catastrophes.

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE (places limitées)

Par courriel : [viécitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:viécitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca)

Téléphone: 819 326-2674 poste 3406



**Nous sommes à la recherche de bénévoles qui voudraient s'impliquer pour le bien être de nos aînés.**

- Bibliothèque mobile.
- Transport aux activités, livraison de repas congelés, etc.

**INFORMATION: 819 326-2674 POSTE 3406**

## ACTIVITÉS

### PROGRAMME VIE ACTIVE (ACTIVITÉ BILINGUE)

LES MARDIS À 9H30 JUSQU'AU (DURÉE 1H00)

Ce programme d'activité physique consiste en de multiples routines basées sur les exercices les plus populaires. La clé de la Viactive est l'utilisation d'une chaise qui permet aux participants de faire les exercices assis ou debout.



### GROUPE DE MARCHÉ LES VENDREDIS (ACTIVITÉ BILINGUE)

Lancé de façon spontané et informel, le groupe de marche se rencontre à tous les vendredis. Les détails sont communiqués via l'application WhatsApp. Celle-ci peut se télécharger à même votre cellulaire. Vous n'avez qu'à faire parvenir votre nom et numéro de téléphone cellulaire par courriel ou laisser un message sur la boîte vocale (voir coordonnées ici-bas).



### ACTIVITÉS 4 KORNERS DONNÉES À LA SALLE COMMUNAUTAIRE (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Conférences diverses données tous les mercredis à 10h00

Cours de peinture tous les mercredis à 13h30.

Notez que ces activités sont données via zoom et que tout le matériel d'art est fourni.

#### INSCRIPTION OBLIGATOIRE

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

Téléphone: 819-326-2674 poste 3406



## SERVICES

### **Connaissez-vous le service de popote roulante ou de repas congelés du Centre d'Action Bénévole des Laurentides ?**



Ce service propose la livraison à domicile de repas équilibrés et nourrissants et ce, 2 fois/semaine pour tout adulte en perte d'autonomie permanente ou temporaire, ayant de la difficulté à se préparer des repas et habitant sur le territoire désigné. Pour un coût minime, une équipe composée d'un chauffeur et d'un baladeur apporte le repas qui comprend: une soupe, un plat principal et un dessert.

**Un nombre minimal d'usagers est demandé** pour avoir recours au service de livraison.

**Vous êtes intéressés ? Contactez nous:**  
[viacitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:viacitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca)  
Téléphone: 819-326-2674 poste 3406