



Abonnez-vous !

4e édition

VOTRE INFOLETTRE

Automne 2024

Bien vivre chez-soi

**POUR LES
55 ANS
ET MIEUX**

CALENDRIER

**DÉCOUVERTE DES SENTIERS DE RANDONNÉE DE LANTIER NIVEAU INTERMÉDIAIRE
(ACTIVITÉ BILINGUE)**

JEUDI, LE 3 OCTOBRE DE 9H00 À 11H00

Rassemblement à l'hôtel de ville . Possibilité de prêt de bâtons de randonnée gratuitement.



ATELIERS À LA SALLE COMMUNAUTAIRE (GRATUITS)

LA SANTÉ COGNITIVE DES PERSONNES ÂÎNÉES

LUNDI, LE 7 OCTOBRE À 13H30

Améliorez vos connaissances quant au vieillissement normal et aux troubles neurocognitifs.



CUISINE COLLECTIVE D'AUTOMNE

JEUDI, LE 10 OCTOBRE DE 9H00 À MIDI

Nous aurons l'occasion de cuisiner des courges et des citrouilles!



SIGNAUX DE STRESS, D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRIME

JEUDI, LE 7 NOVEMBRE À 13H30

Plusieurs personnes sont affectées par la diminution des heures d'ensoleillement qui accompagne l'hiver . Apprenez des stratégies pour y faire face.



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES (places limitées)

Par courriel : viécitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca

Téléphone: 819 326-2674 poste 3406

ACTIVITÉS

PROGRAMME VIE ACTIVE (ACTIVITÉ BILINGUE)

DÈS LE 17 SEPTEMBRE

LES MARDIS À 9H30 (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.



ACTIVITÉS 4 KORNERS (EN ANGLAIS SEULEMENT)

DÈS LE 18 SEPTEMBRE

Conférences diverses données en anglais tous les **mercredis à 10h00**

Cours de peinture en anglais tous les **mercredis de 13h30 à 15h30**.

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



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

viacitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca

Téléphone: 819-326-2674 poste 3406



SERVICES



La Municipalité de Lantier a conclu une entente avec Chiffon Magique (coopérative à but non lucratif) afin de faciliter les services de soutien à domicile pour les aînés, les personnes en perte d'autonomie et les proches aidants au sein de sa communauté.

La municipalité remboursera une partie des frais de kilométrage reliés aux services donnés aux résidents admissibles.



SECTEUR
SAINTE-AGATHE
1 877 611-7484

Abonnez-vous à l'infolettre : viacitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca

819 326-2674 poste 3406