



Abonnez-vous !
VOTRE INFOLETTRE

Édition no 5

Saison hivernale 2025

Bien vivre chez-soi

**POUR LES
55 ANS
ET MIEUX**

CALENDRIER

JEUX DE SOCIÉTÉ VENDREDI 31 JANVIER À 9H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

Venez vous divertir et apprendre de nouveaux jeux de société. Ces types d'activités aident à maintenir les fonctions cognitives en exerçant la mémoire, la concentration et la réflexion stratégique. Également, cela favorise les interactions sociales offrant un moyen ludique de se détendre et de s'amuser. Saurez-vous des nôtres ?



ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES MARDI, LE 4 FÉVRIER 13H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

Découvrez des stratégies pour améliorer votre bien-être au quotidien, sous forme d'échanges et de discussions interactives.



CONNAÎTRE ET UTILISER LES RESSOURCES DU RÉSEAU BIBLIO DES LAURENTIDES

(PRÊTS NUMÉRIQUES, LIVRES AUDIOS, GÉNÉALOGIE, COURS DE LANGUES ET BIEN PLUS ENCORE)

VENDREDI LE 28 FÉVRIER : DE 9H30 À 10H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

Porte d'entrée vers une panoplie de services et d'information offerte par votre bibliothèque via le site Ma Biblio à moi. Accès à des dizaines de milliers de livres et de revues numériques en français et en anglais. Des cours de Langues, bien-être, bureautique, multimédia, sport & fitness, informatique & sécurité, arts & loisirs créatifs, maison & jardin, musique et photographie !



SANTÉ MENTALE POSITIVE JEUDI, LE 20 MARS À 13H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

Atelier dont l'objectif est de démystifier le concept de santé mentale positive. Les participants seront invités à échanger sur les éléments qui la favorisent et sur l'importance de ceux-ci dans leur vie. Offert par des intervenantes en santé psychologique du CISSS des Laurentides.



PRENEZ-NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SONT OBLIGATOIRES !

INSCRIPTION, ABONNEMENT ET/OU INFORMATION : vicitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca /819-326-2674 poste 3406

TOUTES LES ACTIVITÉS AURONT LIEU À LA SALLE COMMUNAUTAIRE AU 118, CROISSANTS DES TROIS-LACS

NOUVEAU !!!

LE 5 À 7 DES AÎNÉS

Vendredi, le 23 mai se déroulera le premier 5 à 7 des aînés ! Divers sujets seront abordés. Vous aimeriez vous impliquer dans la conception, l'organisation et la réalisation de cette activité.? Contactez-nous ! Il nous fera plaisir de vous accueillir au sein de l'équipe du comité organisateur !



Abonnez-vous !
VOTRE INFOLETTRE

Édition no 5

Saison hivernale 2025

ACTIVITÉS



VIE ACTIVE DÈS LE 14 JANVIER À TOUS LES MARDIS À 9H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE (EXCEPTIONNELLEMENT L'ACTIVITÉ AURA LIEU À L'ÉGLISE TOUS LES PREMIERS MARDIS DU MOIS)

Programme d'activités physiques s'adressant aux personnes âgées de 50 ans et plus conçu et validé par des kinésiologues. Animé par des bénévoles dynamiques formés, cette activité est adaptée pour tous les niveaux de formes physique.

PEINTURE EN LIGNE EN ANGLAIS AVEC L'ORGANISME 4 KORNERS

DÈS LE 15 JANVIER À TOUS LES MERCREDIS À 13H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE

Ces cours d'une ou deux sessions (selon l'œuvre) via zoom s'adressent aux des anglophones francophones, mais ils sont donnés uniquement en anglais .



SORTIES EN RAQUETTE DANS LE RÉSEAU DE SENTIERS DE LANTIER

Possibilité de sorties de groupe en raquettes si la demande est assez importante. Cela vous intéresse ? Envoyez vos coordonnées par courriel ou téléphone et nous vous contacterons.
viecityenne@municipalite.lantier.qc.ca 819-326-2674 poste 3406



PRENEZ-NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SONT OBLIGATOIRES

INSCRIVEZ-VOUS À : viecityenne@municipalite.lantier.qc.ca /819 326-2674 poste 3406

TOUTES LES ACTIVITÉS AURONT LIEU À LA SALLE COMMUNAUTAIRE AU 118 , CROISSANTS DES TROIS-LACS

SAVIEZ-VOUS QUE..?



L'UTA (Université du 3e âge) Ce programme, initiative de l'Université de Sherbrooke, permet aux personnes âgées de 50 ans et plus d'assister à des conférences sur divers sujets d'intérêt et ceci, tout près de chez-vous. Ces conférences, sans prérequis, s'adressent à tous et toutes: pas de devoirs, pas d'études préparatoires, seulement le goût d'apprendre et de partager. Les sujets pour les sessions sont choisis par une équipe de bénévoles, dévoués et passionnés de Saint-Donat et des alentours.

Inscription en ligne à compter du 22 janvier au : <https://www.usherbrooke.ca/uta/prog/lanaudiere/std>

SERVICES

GUICHET D'ACCÈS POUR LES SERVICES DE SOUTIEN À L'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES

Services à domicile (soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, aide à domicile, soutien psychosocial, soins palliatifs, répit, etc.). Centre de services externes (exercices adaptés, groupe de stimulation cognitive, etc.).

Appelez au **1 833 217-5362** pour savoir si vous êtes admissibles.

CLINIQUE D'IMPÔTS CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLES DES LAURENTIDES

Pour les aînés et personnes à revenu modeste répondant aux critères établis par l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec et habitants sur le territoire de la MRC des Laurentides. Une contribution volontaire est demandée.



Pour réservation et pour plus d'information, communiquez avec nous :

819-326-0819 | 