



**Abonnez-vous !**

**VOTRE INFOLETTRE**

**Bien vivre chez-soi**

Édition no 6

**Printemps-été 2025**

**POUR LES  
55 ANS  
ET MIEUX**

## **CALENDRIER**

### **SANTÉ MENTALE POSITIVE**

**JEUDI, LE 20 MARS À 13H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE**

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.



### **COURS DE PREMIERS SOINS**

**VENDREDI, LE 11 AVRIL DE 8H30 À 12H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE**

Cette formation permettra aux participants d'intervenir en cas d'urgence et d'appliquer les principes d'intervention avant l'arrivée des services médicaux d'urgence.



### **LA BIENVEILLANCE SPONTANÉE AU QUOTIDIEN**

**JEUDI, LE 8 MAI À 13H30 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE**

Atelier qui propose des moyens concrets pour développer une disposition à agir spontanément avec bienveillance au quotidien par des gestes simples.



### **CIRCUIT FITNESS EXTÉRIEUR AVEC UNE KINÉSIOLOGUE**

**JEUDI, LE 29 MAI À 13H30 AU CIRCUIT EXTÉRIEUR AU PARC CITOYEN**

Saviez vous qu'il y a un circuit d'entraînement extérieur accessible dès la fonte des neiges ? Apprenez comment l'utiliser sous la supervision d'une kinésiologue.



### **LE 5 À 7 DES AÎNÉS**

**JEUDI, LE 12 JUIN À LA SALLE COMMUNAUTAIRE**

Présentation des services disponibles aux aînés sous forme d'échange et de discussions.



### **SOIRÉE DANSANTE**

**SAMEDI, LE 21 JUIN À LA SALLE COMMUNAUTAIRE**

Venez passer une soirée musicale mémorable animée par un DJ professionnel.  
(Achetez vos billets avant le 18 juin)



### **INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES (places limitées)**

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

Téléphone: 819-326-2674 poste 3406

## ACTIVITÉS

### VIE ACTIVE

LE PROGRAMME D'EXERCICE PRENDRA UNE PAUSE  
À COMPTER DU 17 JUIN POUR LA SAISON ESTIVALE ET SERA  
DE RETOUR EN SEPTEMBRE 2025.

(SURVEILLEZ NOS SUPPORTS DE COMMUNICATION MUNICIPALES DU MOIS D'AOÛT)



## SAVIEZ-VOUS QUE..?

### Programme de secours adaptés

Ce programme est un système de gestion des informations qui, lors d'un appel d'urgence, permet aux répartiteurs de la centrale 911 d'aviser les services d'urgences de la présence d'une personne avec une condition nécessitant une assistance particulière afin de faciliter l'évacuation. Toutes personnes éprouvant des limites permanentes (ex. : intellectuelles, motrices, auditives ou visuelles) peuvent adhérer gratuitement à ce programme.

Vous pouvez effectuer une demande en ligne sur :

<https://mrclaurentides.qc.ca/securite-publique/>



## SERVICES



Région  
des Laurentides

### Pourquoi être membre de la FADOQ ?

- En tant que membre de la FADOQ, vous profitez de plusieurs rabais.
- Profitez d'activités culturelles, d'activités physiques, sportives et sociales
- Participez à des événements.
- Profitez des voyages de groupe.
- Accès des ressources : assurances, finances, décès et succession.
- Ateliers sur la maltraitance, la fraude et l'intimidation.

Pour plus d'information : FADOQ – Région des Laurentides <https://www.fadoq.ca/laurentides/>

Téléphone : 819 429-5858 / Courriel: [info@fadoqlaurentides.org](mailto:info@fadoqlaurentides.org)

**Abonnez-vous à l'infolettre** : [viectoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:viectoyenne@municipalite.lantier.qc.ca)