



Abonnez-vous !
VOTRE INFOLETTRE

Édition no 7

Automne 2025

Bien vivre chez-soi

**POUR LES
55 ANS
ET MIEUX**

À NE PAS MANQUER



ÉVÉNEMENT: RENCONTRE DES AÎNÉS

Vendredi 19 septembre 2025 à l'église

PROGRAMMATION:



15H00À 16H30 CONFÉRENCE

Une discussion sur la cybersécurité - De l'expérience à partager !

Présenté par **Marc Coutu** : responsable de l'informatique et de l'écocentre à la Municipalité de Lantier.

Sachez mieux reconnaître les tentatives de fraudes et améliorer vos connaissances sur les arnaques. Se veut interactif et avec un survol de vos expériences sur le sujet pour vous aider à mieux vous protéger contre « les méchants du web » !

17H00 À 19H00 ÉCHANGE ET INFORMATION

Moment convivial d'échange avec bulles et léger goûter et rencontre avec les intervenants clés dédiés à votre bien-être.



Espace d'information avec brochures et dépliants.

Certains de nos partenaires présents:

- [Service incendie RIDM](#)
- [Centre d'action bénévole](#)
- [Prévoyance envers les aînés](#)
- [4Korners](#)

-Entrée gratuite -

Inscriptions obligatoires : viécitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca

819 326-2674 poste 3406

Date limite pour s'inscrire : 17 septembre 2025

ACTIVITÉS

PROGRAMME VIE ACTIVE

DÈS LE 23 SEPTEMBRE

LES MARDIS À 9H30 (DURÉE 1H00)



Ce programme d'activité physique très populaire, présenté par une entraîneuse dynamique, consiste en de multiples routines basées sur des exercices variés en fonction de votre niveau de forme physique.

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

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.



LA BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN

LE LUNDI 13 OCTOBRE 9H30 À 11H30



Atelier dont l'objectif est d'inspirer les participants à adopter ou maintenir des comportements afin de propager une culture de bienveillance dans la communauté. Des moyens concrets seront proposés pour développer une disposition à agir spontanément avec bienveillance au quotidien par des gestes simples.

VOUS AVEZ 70 ANS OU PLUS ?

Vous pourriez obtenir un remboursement pour des services d'aide à domicile.

Entretien du terrain

Livraison de l'épicerie

Aide à la préparation de repas

Déneigement

Ménage

Montage et démontage de l'abri d'auto



Informez-vous à
> revenuquebec.ca/maintien-domicile

REVENU
QUÉBEC



INSCRIPTION OBLIGATOIRE : viécitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca / téléphone: 819 326-2674 poste 3406