



**Abonnez-vous !**  
**VOTRE INFOLETTRE**

Édition no 8  
Saison hiver 2026

**Bien vivre chez-soi**

**POUR LES  
55 ANS  
ET MIEUX**

## CALENDRIER

**VENDREDI 13 FÉVRIER DE 18H30 À 20H00**

À LA SALLE COMMUNAUTAIRE 118 CROISSANT DES-TROIS-LACS

**CONFÉRENCE : 30 SECONDES AVANT D'Y CROIRE POUR  
LUTTER CONTRE LA DÉSINFORMATION**

Animé par M. Richard Olivier, rédacteur, chef de pupitre et journaliste de terrain, notamment à l'émission J.E. M. Olivier arrive avec un bagage de près de 35 ans en journalisme au sein de TVA



Les formations du CQÉMI et de ses partenaires ont pour mission d'aider le public à mieux s'informer et à lutter contre la désinformation. Offertes par des journalistes professionnels, elles poursuivent aussi l'objectif de mieux faire connaître le journalisme et le rôle des médias d'information dans nos sociétés.

**VENDREDI 27 FÉVRIER DE 9H00 À MIDI À L'ÉGLISE 1021 ROLLAND CLOUTIER  
INITIATION AU PICKLEBALL INTÉRIEUR  
(NOMBRE DE PLACES LIMITÉES)**

Apprendre les bases du jeu, les règles, les positions et surtout, en s'amusant. Les raquettes et les balles sont fournis.



**JEUDI 16 AVRIL DE 13H30 À 15H00 À LA SALLE COMMUNAUTAIRE  
CONFÉRENCE: COMPOSTELLE D'HIER À AUJOURD'HUI**

L'association Du Québec à Compostelle, région Laval-Laurentides offre une conférence intitulée "Compostelle d'hier à aujourd'hui" Compostelle en France, en Espagne ou au Portugal.

Informations pratiques: ce qu'il faut savoir avant de partir, la préparation, l'hébergement, les guides pratiques, l'équipement, le budget, etc.



**PRENEZ-NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SONT OBLIGATOIRES !**

INSCRIPTION, ABONNEMENT ET/OU INFORMATION : [viectoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:viectoyenne@municipalite.lantier.qc.ca) /819-326-2674 poste 3406



## Abonnez-vous ! VOTRE INFOLETTRE

Édition no 8  
Saison hiver 2026

### ACTIVITÉS



#### VIE ACTIVE 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

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. Cette activité est payante à l'organisme 4 Korners (35\$)



#### JEUX DE SOCIÉTÉ TOUS LES JEUDIS 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 ?



#### PRENEZ-NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SONT OBLIGATOIRES

INSCRIVEZ-VOUS À : [vecitoyenne@municipalite.lantier.qc.ca](mailto:vecitoyenne@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..?



**Info-aidant - L'Appui** s'adresse aux proches aidants et à leur entourage, aux intervenants et aux professionnels de la santé. Un service professionnel, confidentiel et gratuit, accessible du lundi au vendredi de 8 h à 18 h, par téléphone au **1 855 852-7784**

### SERVICES



#### SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Centre intégré de santé et de services sociaux  
des Laurentides (CISSS)

INFO-SANTÉ ET INFO-SOCIAL **811**

GUICHET D'ACCÈS POUR LES SERVICES DE SOUTIEN À  
L'AUTONOMIE DES PERSONNES ÂGÉES  
**1 833 217-5362**

Services à domicile si admissible (soins infirmiers, ergothérapie, physiothérapie, aide à domicile, soutien psychosocial, soins palliatifs, répit, etc.).

Centre de services externes (exercices adaptés, groupe de stimulation cognitive, etc.).



#### SOUTIEN

BALUCHON ALZHEIMER

**1 855 762-2930**

Répit pour proches aidants d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.



#### TRANSPORT

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAURENTIDES

**819 326-0819 ou 819 425-8433**

Accompagnement-transport : visites médicales, épicerie, magasinage.