

Votre région

Laurentides

Les actualités qui vous concernent



Association québécoise
des retraité(e)s des secteurs
public et parapublic

aqrp.ca

Des nouvelles de notre région

Chers membres,

En premier lieu, je vous souhaite une Bonne année 2025, du bonheur et de la santé afin de pouvoir continuer vos activités, dont la participation aux dîners, conférences et autres sorties de l'AQRP des Laurentides.

Après une absence de la parution du bulletin auquel vous vous étiez habitués, nous reprenons nos habitudes à vous transmettre l'information sur les activités passées et futures. Vous remarquerez que nous avons changé la présentation, une mise à jour était nécessaire. Après discussion avec les membres du conseil régional, nous avons adopté le format infolettre et non un journal.

Pour vous inscrire à une activité, veuillez communiquer avec nous au 450 438-0847 ou par courriel à laurentides@aqrp.ca

Micheline Leduc, présidente

Les activités à venir en 2025

- **Le dîner des Rois (groupe Nord), le 23 janvier**
 - **Le dîner de la Saint-Valentin, le 12 février**
 - **La conférence du 12 mars**
 - **La Cabane à Sucre, le 2 avril**
 - **L'assemblée régionale annuelle (ARA), le 23 avril (date à confirmer)**
-

Activités passées



Dîner de la rentrée Sud

Le dîner de la rentrée du groupe Sud a eu lieu le mercredi 18 septembre 2024.

Quarante-huit personnes (48) se sont retrouvées au restaurant Au Vieux Duluth de Saint-Jérôme.

Tous les convives ont apprécié de se retrouver afin de souhaiter la bienvenue aux nouveaux membres et honorer les administrateurs sortants : Jimmy Bydal, Gaston Bigras et Monique Cardinal.

Nous remercions les organisatrices Anne Bissonnette et Lucie Bourbeau.

Photos rentrée sud



Dîner de la rentrée Nord

Le 5 septembre 2024 a eu lieu le dîner de la rentrée Nord. Cette rencontre, qui a réuni 20 personnes, s'est tenue au restaurant « *Crêperie bretonne La Gourmandise* » à Sainte-Adèle, charmant endroit qui dégage une atmosphère très agréable.

Tous les convives ont apprécié le menu recherché, notamment la fondue chinoise. Le repas fut joyeux et très animé et nous nous quittâmes en nous promettant bien de renouveler l'expérience.



Dîner automnal

Le 16 octobre dernier, avait lieu le dîner Automnal au restaurant l'Entrecôte à l'Auberge Alpine de Sainte-Adèle situé sur un site très champêtre .

C'était la première fois que nous allions à cet endroit et les quarante-sept (47) personnes présentes ont beaucoup apprécié le repas ainsi que le service.

[Photos dîner automnal](#)



Conférence du 13 novembre

La conférence, donnée par M. Robert Bossé, portait sur les bienfaits de l'activité physique pour les aînés et elle a été très bien accueillie par les vingt-trois (23) participants. Elle comportait deux volets, le premier sur les bienfaits de l'activité physique et le deuxième comportait un aspect pratique soit des exemples d'exercices accessibles à tous, qui favorisent :

- l'équilibre pour prévenir les chutes
- un sommeil réparateur
- les contacts sociaux
- une bonne alimentation
- une saine activité cérébrale.

[Photos conférence](#)



Dîner de Noël Sud

Notre dîner de Noël a eu lieu dans une superbe salle bien décorée pour notre événement le 11 décembre dernier à l'Auberge du Lac Morency à Saint-Hippolyte.

Les personnes présentes ont grandement apprécié le repas et ils ont dansé avec bonheur au son du chanteur, M. Frédéric Lalancette, sur des airs soit de Noël, de danse en ligne, de disco et autres.

Merci à tous les participants.

Photos dîner noël sud



Dîner de Noël Nord

Le 28 novembre dernier, une vingtaine de personnes se sont retrouvées au restaurant « *Chez Milot* » à Sainte-Adèle.

Le menu présenté par ce restaurant, dont la réputation est connue de tous, a su satisfaire tous les convives et le repas fut animé et joyeux.

Merci à Monique Arsenault et Yves Charbonneau qui ont su dénicher de petits cadeaux intéressants et attrayants. Nous remercions également le restaurateur qui nous a offert deux cartes-cadeaux à inclure dans le tirage des prix de présence.

Photos dîner noël nord

Nos partenaires



Sainte-Thérèse

450, rue Blainville Est
220, rue Saint-Charles

Boisbriand

25, boul. des Entreprises
2605, rue d'Annemasse



ALAIN Barrette
SYLVAIN Hurtubise
SYLVIE Demers Barrette

T. 450.430.3770
F. 450.430.4906

**CENTRE DE PHOTOCOPIES
COURTIER EN IMPRIMERIE**

988, boul. Grande-Allée, Boisbriand, (Qc) J7G 2T4
www.impressionmce.com



Le Jardin d'Augustin

Producteur horticole

Plantes, Aruelles | Chrysanthèmes d'automne | Fines Herbes

16601 Chemin de la Côte Nord
Mirabel, Qc
J7N 2C8

www.jardinaugustin.com
jardinaugustin@gmail.com

 Le Jardin d'Augustin inc.

Youri Chassin
Député de Saint-Jérôme
450 569-7436


ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC