

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

13 février 2024, de 12 h à 15 h
Dîner de la Saint-Valentin

Incluant : Repas 3 services, taxes et pourboire
Lieu : Restaurant Terracina
1660 boul de l'Avenir
Laval QC H7S 2N4
Coût : Membre 37 \$, non-membre 57 \$
Modalité : Boissons alcoolisées vendues sur place et aux frais de chaque participant
Réservation par chèque avant le 1^{er} février 2025

Maximum 50 personnes

Cabane à sucre et Assemblée régionale annuelle (ARA)

Modalité : Dates et lieux seront déterminés en janvier 2025.

Si vous désirez vous inscrire à une ou plusieurs activités, veuillez nous faire parvenir vos coordonnées, votre numéro de membre, vos choix et vos chèques à l'ordre de l'AQRP selon les dates indiquées dans ce dépliant et en nous indiquant, s'il y a lieu, le nom de la personne qui vous accompagnera. Envoyez le tout à l'adresse suivante : **AQRP de Laval, CP 51006 CP CLEROUX, Laval QC H7T 2Z3**

Politique de remboursement

Advenant le cas où vous ne pouvez pas venir à une activité et si le conseil régional doit payer pour vous, vous serez remboursé seulement si vous nous avisez 48 h avant la date de l'activité.

Au plaisir de vous rencontrer,

La présidente, M^{me} Danielle Marcil, et les membres du conseil régional de Laval

VOTRE CONSEIL RÉGIONAL...

Comité exécutif régional

Danielle Marcil, présidente
laval@aqrp.ca
450 662-1525

Yves Nadon, 1^{er} vice-président
nadpag@hotmail.com

Carole Deschamps, 2^e vice-présidente
cardesc23@hotmail.ca

Régine Auguste, secrétaire
secretariat.laval@aqrp.ca

Dominique Séguin, trésorière
tresorerie.laval@aqrp.ca

Autres membres du conseil régional

Lise Cloutier
Lisecloutier1@hotmail.com

Linda Dubuc
dubuc linda@yahoo.com

Yvette Gagnon
yvettégagnon1@gmail.com

Esther Sylvain Conserve
estherconserve@hotmail.com

Notre adresse courriel pour les activités est :
activites.laval@aqrp.ca



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



LAVAL

Calendrier des activités
2024-2025

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

À titre de partenaires du *Groupe Promo-Santé Laval*, nous vous invitons à participer gratuitement au programme d'accompagnement continu en saines habitudes de vie, une approche graduelle et personnalisée incluant des conférences, des ateliers motivationnels, des séances d'activités physiques et des ateliers de nutrition.

Durée : Environ 6 mois
Modalité : Inscription : par téléphone au 450 662-1525 ou par courriel : activites.laval@aqrp.ca

29 mai 2024, de 10 h à 12 h

Formation : La photo avec le cellulaire, la composition et les effets créatifs, par M. Michel Proulx, photographe-formateur

Sujet : Les règles de composition
Des conseils pour développer son regard et sa créativité. Outils de retouche, les pièges et les limites de celles-ci. Etc.

Lieu : Pavillon du Bois-Papineau
3235 boul Saint-Martin, local 215
Laval QC H7E 5G8

Coût : Membre 10 \$, non-membre 15 \$
Modalité : **Réservation par chèque avant le 25 mai 2024**

Maximum 50 personnes

30 septembre 2024 de 8 h 45 à 16 h 15

Escapade au Sentier des cimes

Incluant : Transport en autocar, guide, dîner
Temps libre à la boutique

Lieu : Départ du Sheraton, Carrefour Laval, à 8 h 45 et retour à Laval vers 16 h 15

Coût : Membre 100 \$, non-membre 155 \$
Modalité : **Réservation par chèque avant le 16 septembre 2024**

Maximum 38 personnes

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

5 novembre 2024, de 10 h 30 à 14 h 30

Conférence : Les arnaques et la sécurité sur le Web, par Mme Johanne Morin

Incluant : Repas (boîte à lunch et boisson)
Sujet : Apprenez les risques reliés à l'information personnelle sur le Web. Comment identifier les différents types d'hameçonnage. Logiciel et astuces pour sécuriser ses comptes, etc.

Lieu : Centre communautaire
Jean-Paul Campeau
3781 boul Lévesque O
Laval QC H7V 1G5

Coût : Membre 23 \$, non-membre 35 \$
Modalité : **Réservation par chèque avant le 25 octobre 2024**

Maximum 50 personnes

4 décembre 2024, de 12 h à 15 h 30

Dîner de Noël

Incluant : Une expérience envoûtante pour nos pupilles gustatives aux saveurs thaïlandaise et coréenne (repas 5 services)

Lieu : Restaurant Sukho Thai
145 Promenade Du Centropolis
Laval QC H7T 0B3

Coût : Membre 52 \$, non-membre 80 \$
Modalité : Boissons alcoolisées vendues sur place et aux frais de chaque participant
Réservation par chèque avant le 22 novembre 2024

Maximum 50 personnes

PROGRAMME D'ACTIVITÉS

22 janvier 2025, de 10 h à 15 h

Conférence : Manger mieux, bouger plus et stimuler son cerveau :
3 leviers pour vieillir sainement,
par un intervenant de Lucilab

Incluant : Une intervenante du Groupe Promo-Santé Laval, laquelle nous informera sur les ressources offertes aux lavallois.
Repas (boîte à lunch et boisson)

Sujet : Présentation du programme et de la démarche à suivre

Lieu : Pavillon du Bois-Papineau
3235 boul Saint-Martin, local 215
Laval QC H7E 5G8

Coût : Membre 23 \$, non-membre 35 \$
Modalité : **Réservation par chèque avant le 15 janvier 2025**

Maximum 50 personnes

3 février 2024, de 10 h à 11 h 30

Séance d'informations sur les prestations et les crédits fiscaux à l'intention des personnes âgées de 65 ans et plus`
Par M. Denis Renaud de l'ARC

Lieu : Centre communautaire St-Joseph,
1450 Boulevard Pie-X, salle SS-1007, Laval, QC H7V 3C1

Coût : Membre et non-membre : gratuit
Modalité : Inscription : par téléphone au 450 662-1525 ou par courriel à activites.laval@aqrp.ca

Maximum 50 personnes