

## Information générale

### NOTRE LISTE TÉLÉPHONIQUE

Vous n'avez pas d'adresse courriel et désirez être informé des communications urgentes et des activités organisées non inscrites au présent calendrier? Laissez vos coordonnées au 1 800 653-2747 option 5 afin d'être inscrit sur notre liste téléphonique.

### POUR NOUS JOINDRE

#### En région :

AQRP Montréal  
8147, rue Sherbrooke Est, casier #56  
Montréal (Québec) H1L 1A7  
Téléphone : messagerie 1 800 653-2747 option 5  
Secrétariat : [aqrp.mtl@gmail.com](mailto:aqrp.mtl@gmail.com)  
Activités : [aqrp.montreal.activites@gmail.com](mailto:aqrp.montreal.activites@gmail.com)

#### AQRP provinciale

5400, boul. des Galeries, bureau 111 Québec  
(Québec) G2K 2B4  
Téléphone : 1 800 653-2747 option 1  
Courriel : [info@aqrp.ca](mailto:info@aqrp.ca)  
Site Web : [www.aqrp.ca](http://www.aqrp.ca)

### SERVICE MIEUX-ÊTRE

L'AQRP offre à ses membres la possibilité de bénéficier d'un service de conseils gratuits pour leur mieux-être.

Téléphone : 1 866 497-1548  
Courriel : [mieuxetre@aqrp.ca](mailto:mieuxetre@aqrp.ca)

### MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Par Internet : Via Espace-membre sur le site de l'AQRP, en tenant compte des dates d'inscription.

Inscription individuelle.

<https://aqrp.zonemembre.ca/>

Possibilité de s'inscrire par téléphone :

1-800-653-2747 option 4

Paiement sécurisé par carte de crédit

Pas de chèque, ni coupon réponse.

**Présentez votre preuve d'inscription lors de l'activité.**

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

#### Modification de la date d'ouverture des inscriptions en ligne :

L'envoi d'un courriel déterminera dorénavant le début de la période d'inscription.

Dès la réception de votre courriel d'invitation, vous pourrez commencer à vous inscrire.

**Les membres inscrits à notre liste téléphonique seront avisés par téléphone les jours précédents.**

### POLITIQUE D'ANNULATION

Aucun remboursement en cas d'annulation de votre part dans les 7 jours précédant la date de l'activité.

### COUPONS DE BIENVENUE

Si vous possédez un coupon de bienvenue de 20 \$, procédez à votre inscription au tarif établi et présentez votre coupon lors de l'activité. Inscrivez votre nom, no de membre, adresse et téléphone au verso et vous recevrez un remboursement de 20 \$ sur place ou par la poste.

### CONSEIL RÉGIONAL DE MONTRÉAL (CRM)

#### COMITÉ EXÉCUTIF RÉGIONAL (CER)

Présidence : Jean-Pierre Beaumont  
[montreal@aqrp.ca](mailto:montreal@aqrp.ca)

1<sup>re</sup> Vice-présidence : Johanne Caouette-Doucet

2<sup>e</sup> Vice-présidence : Lynda Caouette

Secrétariat : Paula Bourrassa

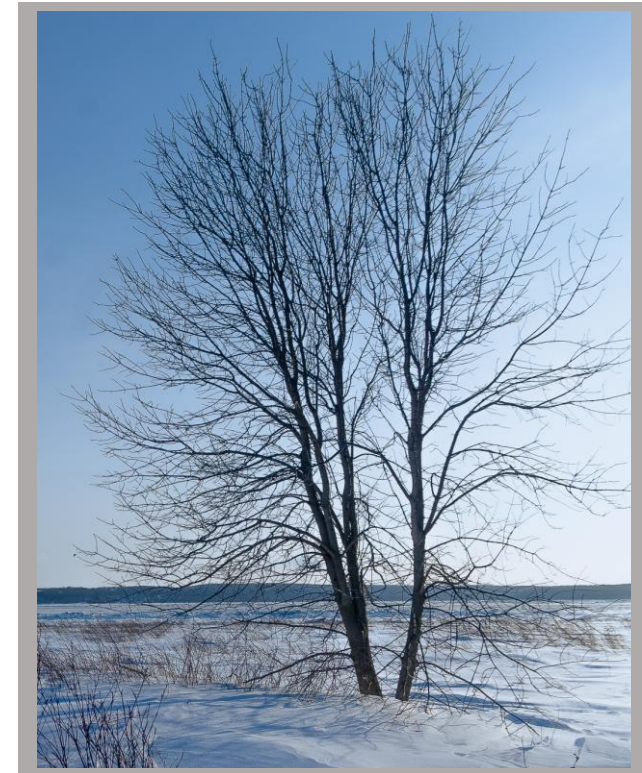
Trésorerie : Diane Gervais

Autres membres du CR :

- Jacqueline Moreaux
- Jean Lafèche



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



## AQRP Montréal

Calendrier des activités  
**Janvier à juin 2025**

# Calendrier des activités de janvier à juin 2025

## JEUDI 16 JANVIER 2025 CAUSERIE SUR L'ALIMENTATION DÉMYSTIFIONS LA NUTRITION Avec madame Audrey Lebrun, nutritionniste de Bouffe-Action

**Lieu :** Centre, Gabrielle-et-Marcel-Lapalme  
5350, rue Lafond, Montréal

 Accessibilité universelle

**Horaire :** 9 h 30 : Accueil

10 h : Début de la causerie et période de questions

Collation et café seront servis à la pause

**Coût :** Membre 10 \$ et non-membre 10 \$

**Places disponibles :** 30 places

**Suggestion pour le dîner :** à vos frais

Au Pot Masson, 3141, rue Masson (9<sup>e</sup> Avenue)

Inscrire votre réservation pour le dîner lors de  
l'inscription

**Période d'inscription :** 8 au 13 janvier 2025

Aucun remboursement après le 13 janvier 2025

## JEUDI 13 FÉVRIER 2025, 12 h DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

**Lieu :** Restaurant l'Académie Anjou  
7275, boul. des Galeries d'Anjou, Anjou

 Activité au 2<sup>e</sup> étage, pas d'ascenseur

**Horaire :** 11 h 30 : Accueil

12 h : Dîner

**Coût :** Membre 35 \$ non-membre 60 \$

**Inclus :** Repas 3 services, taxes et services

Choix du menu sur place

**Non inclus :** Consommations à vos frais

**Apportez votre vin.**

**Places disponibles :** 120

**Période d'inscription :** 23 janvier au 6 février 2025

Aucun remboursement après le 6 février 2025

## MERCREDI 5 MARS 2025, 12 h DÎNER RENCONTRE

**Lieu :** BENI HANA

5666, rue Sherbrooke Est

Métro Assomption

Autobus 185 Sherbrooke

 Accessibilité universelle

**Horaire :** 11 h 30 : Accueil

12 h : Dîner

**Coût :** Membre 35 \$ non-membre 70 \$

**Inclus :** Repas 3 services, taxes et service

**Non inclus :** Alcool à vos frais

**Places disponibles :** 58 personnes

**Période d'inscription :** 12 au 26 février 2025

Aucun remboursement après 26 février 2025

## MERCREDI 2 AVRIL 2025, 11 h 30 PLAISIRS GOURMANDS, SAVEURS D'ÉRABLE

**Lieu :** Sucrierie des Gallant

1160, chemin Saint-Henri

Très-Saint-Rédempteur

 Autobus non adapté pour fauteuils roulants

**Coût :** Membre 35 \$ non-membre 70 \$

**Inclus :** Repas, taxes, services, pourboire au

chauffeur

**Non inclus :** Alcool à vos frais

**Places disponibles :** 78 (Autobus 54, auto 24)

**Spécifier le mode de transport choisi à**

**l'inscription. (Si par auto, arriver à la cabane pour  
11 h 30)**

**Horaire autobus :** 9 h 30 : accueil au quai n<sup>o</sup> 3

10 h : Départ de l'autobus à la gare autocar

1717, rue Berri Métro Berri-UQÀM

12 h : Dîner

15 h : Retour pour Montréal (arrivée à 17 h)

**Période d'inscription :** 11 au 25 mars 2025

Aucun remboursement après le 25 mars 2025

## MARDI 15 AVRIL 2025 13 h 30 ASSEMBLÉE RÉGIONALE ANNUELLE (ARA)

**Lieu :** Plaza Universel, Salle Terrasse

5000, rue Sherbrooke Est

Métro Viau

Autobus 136 (Viau) 185 (Sherbrooke)

 Accessibilité universelle

Stationnement gratuit : échangez votre coupon  
d'entrée à la réception pour un jeton de sortie.

**Horaire :** 13 h : Accueil

13 h 30 : Ouverture de l'assemblée

**Carte de membre et inscription obligatoire**

Café, brioches après la réunion

**Places disponibles :** 75

**Période d'inscription :** 25 mars au 8 avril 2025

Convocation officielle dans la revue *Reflets* de mars  
2025

## JEUDI 1<sup>er</sup> MAI 2025 CONFÉRENCE D'INFORMATION « VOTRE VIE. VOTRE HÉRITAGE » Avec monsieur Marc Scott du Réseau Dignité

**Lieu :** Centre Funéraire Côte-des-Neiges

Réseau Dignité

4525, chemin de la Côte-des-Neiges

Montréal

 Accessibilité universelle

**Horaire :** 9h30 : Accueil

10h : Début de la conférence

12h : Dîner

**Coût :** 10 \$ membre et 10 \$ non-membre

**Inclus :** Conférence et dîner

**Places disponibles :** 60

**Période d'inscription :** 10 au 24 avril 2025

Aucun remboursement après le 24 avril 2025

## MERCREDI 11 ET JEUDI 12 JUIN 2025 ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2025

De style congrès, cette assemblée se tiendra à  
Sherbrooke.

La convocation officielle et plus d'informations  
paraîtront dans la revue *Reflets* de mars 2025.