

# 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

### 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)

Présidence : [montreal@aqrp.ca](mailto:montreal@aqrp.ca)

### 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, selon les dates d'inscription.

Pour une inscription individuelle :

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

Pour 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 d'invitation 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 sur notre liste téléphonique seront avisés le matin même comme les autres.**

## POLITIQUE D'ANNULATION

**Aucun remboursement en cas d'annulation de votre part dans les sept jours précédent 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. Le Conseil régional lors de sa séance de septembre a décidé d'abolir le coupon de bienvenue dès le 1<sup>er</sup> avril 2026, mais de respecter ceux déjà émis. Jusqu'à cette date, les nouveaux membres recevront leur coupon de bienvenue.

## CONSEIL RÉGIONAL DE MONTRÉAL (CRM)

Président : 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 Bourassa

Trésorerie : Diane Gervais

Autres membres du CR :

- Danielle Brabant
- Amanthe Estivenne-Bathalien
- Jean Laflèche
- Jean-Jacques Sainte-Marie



## AQRP Montréal

Calendrier des  
activités régionales  
**Janvier à juin 2026**

# Calendrier des activités de janvier à juin 2026

## JEUDI 15 JANVIER 2026

### CAUSERIE SUR L'ALIMENTATION

Décrypter le marketing alimentaire et adopter des habitudes sécuritaires en alimentation

Avec Audrée Lebrun, nutritionniste.

[Bouffe-Action de Rosemont](#)

**Lieu :** Centre Gabrielle et Marcel Lapalme  
[5350, rue Lafond, Montréal, QC H1X 2X2](#)

(au sud de Masson)

[De la station de métro Saint-Michel — 67 Sud](#)

 Accessibilité universelle

**Horaire :** 9 h 30 : Accueil  
10 h : Début de la causerie  
11 h 15 : Période de questions  
12 h : Dîner optionnel

**Coût :** Membre et non-membre 10 \$

**Places disponibles :** 30 places

**Suggestion de dîner à vos frais :**

Au Pot Masson, 3141, rue Masson (près 9<sup>e</sup> av.)  
Aucun remboursement après le 9 janvier 2026

## JEUDI 22 JANVIER 2026

### AMÉLIORATION ET RETOUCHES DE PHOTOS (avec cellulaire ou tablette)

Avec Michel Proulx, photographe.

**Lieu :** 9870, rue Laverdure (Habitations Revanous)  
[De la station de Métro Sauvé](#)

 Accessibilité universelle

**Horaire :** 9 h 45 : Accueil  
10 h : Début de la formation  
12 h : Fin de la formation

**Coût :** Membre 15 \$ et non-membre 30 \$

**Rappel :** Avoir des photos déjà prises et apporter ses appareils chargés

**Places disponibles :** 15 places

Aucun remboursement après le 15 janvier 2026

## JEUDI 12 FÉVRIER 2026

### DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

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

[Du métro Berri-UQAM](#), Métro Radisson,  
autobus 44 Nord

 [Activité au 2<sup>e</sup> étage, pas d'ascenseur](#)

**Horaire :** 11 h 30 : Accueil  
12 h : Dîner

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

**Coût :** Membre 30 \$ non-membre 60 \$  
**Apportez votre vin.**

**Places disponibles :** 117

Aucun remboursement après le 5 février 2026

## MERCREDI 18 MARS 2026

### CONFÉRENCE SUR LE MIEUX-ÊTRE « L'ÉQUILIBRE »

Avec Renée Lapointe, conseillère au Mieux-être des membres de l'AQRP

**Lieu :** Restaurant La Déliothèque  
2485 boul. Rosemont, Montréal  
[De la station de métro Berri-UQAM](#)  
Autobus 197 (Rosemont)  
Station Frontenac et Autobus 94 Nord

 [Activité au 2<sup>e</sup> étage, pas d'ascenseur](#)

**Horaire :** 9 h 30 : Accueil  
10 h : Début de la conférence  
12 h : Dîner

Choix de menu à l'inscription :

**ENTRÉE :** Salade César

**PLAT PRINCIPAL :**

1. Filet de poulet sur charbon de bois, servi avec riz et patates grecques
2. Lasagne gratinée
3. Assiette de deux souvlakis servie avec riz, patates grecques et tzatziki

**DESSERT, BREUVAGES (thé ou café)**

**Coût :** Membre 30 \$ et non-membre 60 \$  
Stationnement gratuit ou rues avoisinantes

**Places disponibles :** 58

Aucun remboursement après le 11 mars 2026

## MERCREDI 8 AVRIL 2026, REPAS À LA CABANE À SUCRE

**Lieu :** Érablière Le Verger d'Émilie  
300, rang de la Montagne,  
Rougemont QC J0L 1M0

[De la station de Métro Berri-UQAM](#)

 Autobus non adapté pour fauteuils roulants

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

**Inclus :** Repas glouton, tire, taxes, services, pourboire au chauffeur, visite guidée

**Non inclus :** Alcool à vos frais

**Places disponibles :** 78 (Autobus 54, auto 23)

**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° 3 à la Gare de l'Autocar, 1717, rue Berri (Métro Berri-UQAM)

10 h : Départ de l'autobus à la gare

11 h 30 Arrivée à la cabane

12 h : Dîner

15 h : Retour pour Montréal (arrivée à 16 h 15)

Aucun remboursement après le 1<sup>er</sup> avril 2026

**MERCREDI 29 AVRIL 2026**  
**ASSEMBLÉE RÉGIONALE ANNUELLE (ARA)**

**Lieu** : Plaza Universel, salle Terrasse  
5000, rue Sherbrooke Est  
Station de métro Viau  
Autobus 136 (Viau), 185 (Sherbrooke)



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

Café, brioches après la réunion

**Places disponibles** : 75

Détails et convocation dans la revue *Reflets* de mars 2026. Invitation par courriel aux membres.

**MERCREDI 20 MAI 2026**  
**DÎNER NIPPON PRISE 2**

**Lieu** : Restaurant Beni Hana  
5666, rue Sherbrooke Est, Montréal  
Métro, ligne verte, descendre à la station Assomption.  
Prendre le bus 131-N L'Assomption (2 arrêts)



**Horaire** : 11 h 30 : Accueil  
12 h : Dîner

**Inclus** :

- Soupe consommé
- 3 Rouleaux impériaux croustillants au poulet haché et légumes
- Poitrine de poulet Teriyaki & contre-filet accompagnés de nouilles, de riz et de légumes.
- Dessert

**Non inclus** : Consommations à vos frais

**Coût** : Membre 35 \$, non membre 75 \$

**Places disponibles** : 68

Aucun remboursement après le 14 mai 2026

**MERCREDI 3 JUIN 2026**  
**VISITE DU CHÂTEAU DUFRESNE**

**Lieu** : Château Dufresne  
2929, avenue Jeanne d'Arc, Montréal  
Métro Pie IX



**Horaire** : 13 h : Accueil  
13 h 30 : Visite

**Coût** : Membre 5 \$ non-membre 12 \$

**Places disponibles** : 40  
Visite guidée en deux groupes de 20.  
Pourboire aux guides inclus.  
Aucun remboursement après le 27 mai 2026

**MARDI 16 JUIN 2026**  
**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)**

**Lieu** : Centre des congrès de Lévis  
5750, rue J.-B.- Michaud, Lévis, Québec



Détails et convocation dans la revue *Reflets* de mars 2026