

## 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 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. 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 Estiverne-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 Délithèque  
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)

 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

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)

 Accessibilité universelle

**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

 Accessibilité universelle

**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

 Accessibilité universelle

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