

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

Activités : aqrp.montreal.activites@gmail.com

Présidence : 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

Site Web : 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

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^{er} 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

1^{re} Vice-présidence : Johanne Caouette-Doucet

2^e 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](#)



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

Coût : Membre et non-membre 10 \$

Places disponibles : 30 places

Suggestion de dîner à vos frais :

Au Pot Masson, 3141, rue Masson (près 9^e 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](#)



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^e 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^e étage, pas d'ascenseur

Horaire : 9 h 30 : Accueil
10 h : Début de la conférence
12 h : Fin de la conférence et 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^{er} 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 : Dîner

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