

Les déjeuners-conférences

Les déjeuners-conférences se tiendront à l'Hôtel Le Montagnais, 1080 boulevard Talbot, Chicoutimi, le 3e jeudi du mois. Une contribution de **18\$ pour les membres** est demandée afin de couvrir une partie des frais de repas. Pour les **non-membres: 30\$**.

- Déjeuner: 8 h 30
- Conférence : 9 h 45



● **MARDI** 22 septembre 2026

45e anniversaire de la fondation de l'AQRP de la région et présentation des activités 2026-2027

● Jeudi 15 octobre 2026

Centenaire ARVIDA et histoire de l'aluminium

● Jeudi 19 novembre 2026

7 astuces pour se recharger, par l'Association canadienne pour la santé mentale, Saguenay

● Jeudi 21 janvier 2027

Info ou désinformation ? Mode d'emploi, par Gilles Munger du CQEMI

● Jeudi 18 mars 2027

Testament et succession, Séance d'information juridique par Info-Justice,

● Jeudi 20 mai 2027

Gestion des finances personnelles, par le Service budgétaire et communautaire de Jonquière

Les dîners thématiques

● Jeudi 17 décembre 2026



DÎNER de NOËL

Repas, animation et ambiance musicale au Calypso de Jonquière

● Jeudi 11 février 2027

DÎNER de la Saint-Valentin

Repas, animation et ambiance musicale au Calypso de Jonquière



Les escapades et voyages

13

AOÛT 2026

Escapade à la Salle Albert-Rousseau de Québec pour assister à la comédie musicale "Peter Pan".

6-7

OCTOBRE 2026

Voyage à Québec et Charlevoix, incluant le Parlement de Québec et le Train de Charlevoix

L'assemblée régionale annuelle (ARA)

JEUDI 22 avril 2027

- Brunch : 9h30
- Assemblée : 11h

Hôtel Le Montagnais, 1080 boulevard Talbot, Chicoutimi

Les visites régionales et culturelles

● Jeudi 24 septembre 2026

Visite guidée du parcours numérique de la Chapelle Saint-Cyriac et récital

● Février 2027 (date à préciser)

Visite du Centre de tri de la région Saguenay

● En préparation 🤔

- Visite de la Distillerie du Fjord
- Visite historique d'Arvida

Les activités extérieures



Toutes nos activités extérieures sont axées sur le bonheur de profiter du plein-air et d'apprécier nos beaux paysages régionaux et non sur la performance.

● Semaine du 18 octobre 2026 : Randonnée le long de la Rivière Sainte-Marguerite afin d'observer entre autres, la fraie des truites de mer. Pique-nique et co-voiturage au programme

● Janvier à mars 2027: Randonnée de raquettes et ski de fond

● Automne et hiver : Un groupe de bénévoles planifie d'autres sorties extérieures qui vous seront dévoilées en cours d'année.

Les formations

TOUJOURS ALLUMÉS, TOUJOURS ACTIFS !

Ce projet de formation a été développé afin que nos membres demeurent actifs physiquement mais également intellectuellement et a été rendu possible par le biais du fonds de développement Beneva. Nous en sommes à la 2e année/3 et vous avez l'opportunité de vous inscrire à différentes formations à un coût très concurrentiel.

Surveillez les invitations par courriel pour les inscriptions car les places sont limitées.

Automne 2026:

- Cardio-cerveau
- Anglais de voyage
- Prévention des chutes
- RCR/DEA niveau A (4 novembre)

Hiver 2026:

- Cours de cuisine
- Yoga sur chaise, en présentiel.

Votre conseil régional 2026-2027 Saguenay-Côte-Nord



CONTACTEZ-NOUS

saguenay-cote-nord@aqrp.ca

5400 boul des Galeries # 111
Québec, QC, G2K 2B4

1-800-653-2747

Programme de récompense AQR
Recommandez à vos amis et connaissances d'adhérer à l'AQR. Chaque personne qui adhèrera à l'Association à la suite de votre invitation, vous fera gagner 25 \$.
Elles n'auront qu'à indiquer votre nom et votre numéro de membre au moment de leur adhésion pour que nous puissions vous récompenser.
C'est aussi simple que ça !



Association québécoise des retraités(es)
des secteurs public et parapublic
Région Saguenay-Côte-Nord

CALENDRIER DES
ACTIVITÉS 2026-2027