

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. Sur une période de trois (3) ans, vous aurez 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 2025:

- * Cardio-cerveau;
- * Anglais de voyage;
- * Prévention des chutes;
- * RCR/DEA niveau A;
- * Cours de cuisine (boulange).

Hiver 2026:

- Conduite préventive sur surface glissante;
- Cours de cuisine responsable;
- Yoga sur chaise, en présentiel.

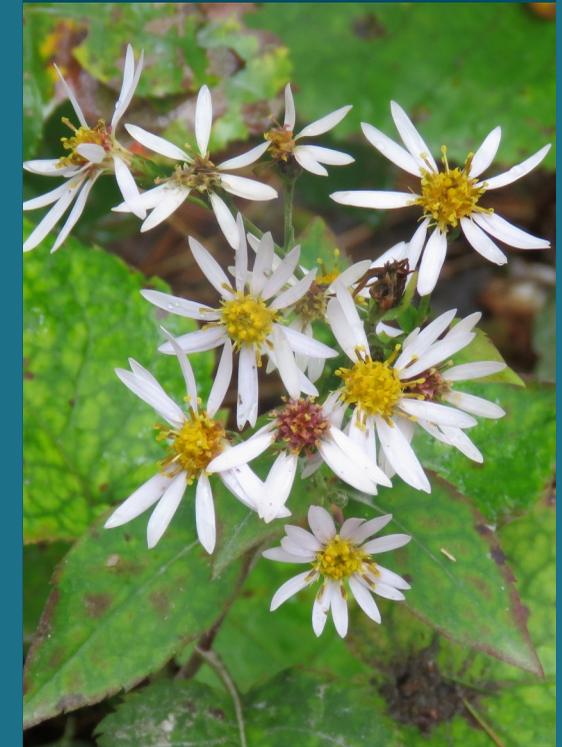
Toutes ces activités sont pour vous, alors nous vous y attendons en grand nombre!



Pour plus d'informations ou pour nous joindre, consultez la page régionale sur le site web de l'AQRP: www.aqrp.ca/regions/saguenay-cote-nord/accueil. Toutes nos coordonnées s'y retrouvent. Ou écrivez-nous à : saguenay-cote-nord@aqrp.ca



Association québécoise des retraité(e)s
des secteurs public et parapublic de la
Région Saguenay-Côte-Nord



CALENDRIER

DES ACTIVITÉS

2025-2026

AQRP SAGUENAY

CÔTE-NORD

Déjeuners-conférences

Les déjeuners-conférences se tiendront à **L'Hôtel Le Montagnais**, **1080 boulevard Talbot**, Chicoutimi, le 3e jeudi du mois. Une contribution de **15\$ pour les membres est demandée afin de couvrir une partie des frais de repas. Pour les non-membres le coût est de 25\$.**

Déjeuner: 8 h 30
Conférence : 9 h 45



- ♦ **18 septembre** : Accueil et présentation des activités 2025-2026;
- ♦ **16 octobre** : Au volant de ma santé, présentation par la SAAQ;
- ♦ **20 novembre** : Podiatrie (Soins des pieds, confort, etc.);
- ♦ **15 janvier** : Aide médicale à mourir;
- ♦ **19 mars** : Autosuffisance : compostage, jardin urbain, etc.;
- ♦ **21 mai** : Les services offerts par les centres d'action bénévole.

Activités spéciales

Plusieurs activités sont en cours de préparation par les membres du Conseil mais ne sont pas entièrement attachées. Voici un aperçu de ce qui se trame actuellement:

- Visite de la Pulperie de Chicoutimi;
- Orchestre symphonique du Saguenay;
- Concerts de la chapelle Saint-Cyriac;
- Visite du centre de tri;
- Visite de sites touristiques régionaux en mai 2026



Vous recevrez toutes les informations et invitations par courriel au moment opportun.

16 avril 2026 : Assemblée régionale annuelle (ARA)

Brunch : 9h30, Assemblée à 11h.

Dîners thématiques

Mardi 9 décembre 2025, 11h30

DÎNER DE NOËL

Restaurant Le Calypso de Jonquière

* Magie chantante (magicien et DJ)



Jeudi 12 février 2026

DÎNER de la St-Valentin

Restaurant Le Calypso de Jonquière

* Animation et danse

Sorties extérieures

Toutes nos activités extérieures ne sont pas axées sur la performance mais davantage sur le bonheur de profiter du plein-air et apprécier nos beaux paysages régionaux.

- **Mardi 14 octobre 2025** : 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;



- **Février et mars 2026**: Randonnée de raquettes et ski de fond ;
- **Automne et hiver** : Un groupe de bénévoles est à planifier d'autres sorties extérieures qui vous seront dévoilées en cours d'année.

Assurez-vous que votre adresse courriel est bien à jour afin de recevoir nos publications et invitations électroniques.