

Club d'activités extérieures

Depuis l'hiver 2022, un Club des activités extérieures a été formé. Vous êtes intéressé.es à participer à des activités extérieures de randonnées, de raquettes ou ski hors-piste ou toute autre activité susceptible de vous faire bouger afin de conserver ou améliorer votre santé. Alors n'hésitez pas à vous joindre au « Club des activités extérieures ».

La procédure est fort simple, faites parvenir vos coordonnées par courriel à : romaintr@hotmail.com ou par téléphone: au **418-693-8178**. Ceci lui permettra de vous contacter lors des activités.

Ces activités ne sont pas axées sur la performance donc, seront accessibles à tous et à toutes :

- ◇ À 48 heures d'avis, vous serez contacté par courriel ou par téléphone pour vous donner les détails et valider votre participation ;
- ◇ Les déplacements seront pour la plupart sous forme de co-voiturage sauf en cas d'activité majeure avec participation nombreuse ;
- ◇ Ces activités sont généralement tenues sur semaine afin de garder vos fins de semaine pour vos activités familiales ;
- ◇ Dans le but de simplifier les procédures d'inscription et compte tenu des courts délais engendrés par la volonté de profiter de températures extérieures favorables, nous vous invitons à faire parvenir vos coordonnées à M. Romain Tremblay.

Activités à venir :



Mi-octobre: Randonnée en forêt et observation de la fraie des truites de mer à la Rivière-Ste-Marguerite;



Novembre: Randonnée et observation de la voie lactée et ses constellations;

Février à Mars 2024 : Randonnée de raquettes et ski de fond hors-piste.



Pour découvrir la nature sauvage en hiver.



Quelques kilomètres (3 à 6). Sans presse et en prenant bien le temps de regarder et de découvrir et peut-être même de surprendre et d'observer... Considérant bien sûr, la température qui doit se situer autour de -10°.

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



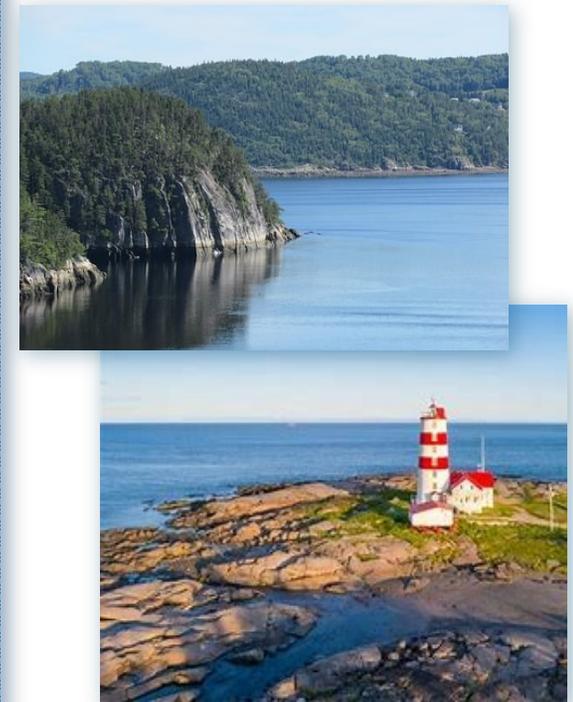
Association québécoise des retraité(e)s
des secteurs public et parapublic de la
Région Saguenay-Côte-Nord

saguenay-cote-nord@aqrp.ca

AQRP Saguenay-Côte-Nord

ACTIVITÉS 2023-2024

Région Saguenay-Côte-Nord



Saguenay-cote-nord@aqrp.ca

Déjeuners-conférences

Les déjeuners-conférences se tiendront à l'Hôtel La Saguenéenne, salle Champagne, 250 Rue des Saguenéens, 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

- ♦ **21 septembre** : Accueil et présentation des activités 2023-2024;
- ♦ **19 octobre** : Améliorer nos conditions de vie au quotidien; Service Mieux-être de l'AQRP;
- ♦ **16 novembre** : CAAP (Centre d'aide et d'accompagnement aux plaintes);
- ♦ **18 janvier** : Prévention des chutes et adaptation du domicile (équipements, conseils);
- ♦ **21 mars** : Horticulture par les Serres Grenon;
- ♦ **16 mai** : Les fraudes, arnaques, et autres méfaits par la sureté municipale de Saguenay.

♦ **25 octobre 2023 à Baie-Comeau**

Le déjeuner-conférence à Baie-Comeau portera sur la prévention des chutes et l'adaptation des domiciles et se tiendra à l'Hôtel Le Manoir de Baie-Comeau, 8 Av. Cabot, à compter de **9h00**.

Coût : 10\$ pour les membres et 25\$ pour les non-membres

Dîners thématiques

Les dîners thématiques se tiendront à la Salle Le Calypso de Jonquière au 3812 rue d'Auteuil, Jonquière. Repas et animation sur place.

Début : **11 h 30**

♦ Dîner de Noël : jeudi **14 décembre 2023**



♦ Dîner de la St-Valentin: jeudi **15 février 2024**

Coût : **20\$** pour les membres et **40\$** pour les non-membres

Escapades-visites

Vendredi **25 août 2023** : Spectacle Le Vol de l'oiseau mécanique au Massif de Charlevoix. Transport, repas et spectacle

Coût : **120\$** pour les membres et

170\$ pour les non-membres



Organisée par la Table de concertation des aînés (TRCA) de la région Saguenay-Lac-St-Jean la Journée Internationale des Aînés (JIA), le **vendredi 29 septembre 2023** à

l'Hôtel La Saguenéenne à Chicoutimi. Détails à venir dans le courriel de septembre et sur la page WEB de la région. Vous pouvez visiter la page Facebook de la TRCA : www.facebook.com/trcasaguenaylacstjean/

Jeudi 09 novembre 2023 :



Visite à Masteuiatsh : musée amérindien, randonnée, et repas.

Détails à venir dans le courriel de septembre et sur la page WEB de la région.



Mars-avril 2024 : Cabane à sucre à l'Érablière au Sucre d'OR de Laterrière. Le coût comprend : le repas brunch, la visite de l'usine et tire d'érable à volonté.

Coût : **15\$** pour les membres et **30\$** pour les non-membres

Jeudi 18 avril 2024 : Assemblée générale annuelle (ARA) à l'Hôtel La Saguenéenne, 250 Rue des Saguenéens, Chicoutimi.

Brunch : 9 h 30

Assemblée : 11 h

Coût : **gratuit** pour les membres et **30\$** pour le brunch pour les non-membres

Nous avons encore quelques activités en projet et elles seront ajoutées en cours d'année alors assurez-vous que votre adresse de courriel est à jour afin de recevoir nos publications électroniques.