

Programmation Automne 2025

activités éducatives par l'AQDR Montmagny-L'Islet

L'Association québécoise de défense des droits des retraitées et préretraitées (AQDR) du secteur Montmagny-L'Islet vous dévoile sa programmation automnale d'activités pour informer la population sur des sujets diversifiés qui abordent les préoccupations des 50 ans et plus et sensibilise à leurs droits. Gratuit et ouvert à tous*

L'ISLET SECTEUR NORD

Le mercredi 17 septembre 2025 9h00 – « **DEMEURER CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ** » par Richard Bizier de TSS-CA, au restaurant l'Éveil à L'Islet. Formule Déjeuner-Conférence.

Le mercredi 8 octobre 2025 9h00 – « **CHAUDIÈRE-APPALACHES INCLUSIVE** » par Esther et Josée de ROPHRCA, au restaurant l'Éveil à L'Islet. Formule Déjeuner-Conférence.

Le mercredi 22 octobre 2025 9h00 – « **LA SÉCURITÉ INCENDIE** » par Christian Madore, préventionniste, au restaurant l'Éveil à L'Islet. Formule Déjeuner-Conférence.

Le mercredi 5 novembre 2025 13h30 – « **LA PROCHE AIDANCE** » par Julie Bélanger du Centre d'action bénévole Montmagny et L'Islet, à la Soupe au bouton de Saint-Jean-Port-Joli. Formule Café-Conférence.

Le mercredi 19 novembre 2025 9h00 – « **LA SANTÉ AUDITIVE** » par Daniel Bois et Catherine Chénard, audioprothésistes de la Clinique d'audition Bois & Associés, au restaurant l'Éveil à L'Islet. Formule Déjeuner-Conférence.

L'ISLET SECTEUR SUD

Le mardi 23 septembre 2025 à 9h00 – « **MENER UNE VIE SOCIALE ACTIVE** » par Steeve Gobeil et Marie-Claude Maheu du Centre d'action bénévole Montmagny et L'Islet, au restaurant Chez Réjean à Saint-Pamphile. Formule Déjeuner-Conférence.

Le mardi 14 octobre 2025 à 9h00 – « **VOS DROITS, VOTRE VIE, VOS CHOIX** » par Sabrina Gonthier et Lidia Paradis de l'AQDR, à la Médiathèque L'Héritage à Sainte-Perpétue. Formule Café-Conférence.

Le mardi 28 octobre 2025 à 9h00 – « **BOUGEONS CONTRE L'ÂGISME** » par Sabrina Gonthier de l'AQDR, au restaurant Chez Réjean à Saint-Pamphile. Formule atelier interactif pour bouger!

Le mardi 4 novembre 2025 à 9h00 – « **THÉMATIQUE ÉDUCATIVE AQDR** » par Sabrina Gonthier et Lidia Paradis de l'AQDR, à la Médiathèque L'Héritage à Sainte-Perpétue. Formule Café-Conférence.

Le mardi 18 novembre 2025 à 9h00 – « **CHAUDIÈRE-APPALACHES INCLUSIVE** » par Esther et Josée de ROPHRCA, au restaurant Chez Réjean à Saint-Pamphile. Formule Déjeuner-Conférence.

MRC DE MONTMAGNY, SECTEUR NORD

Le jeudi 11 septembre 2025 à 9h00 – « **LA SÉCURITÉ INCENDIE** » par Charles-Olivier Emond, préventionniste, au restaurant Lafontaine à Montmagny. Formule Déjeuner-Conférence.

Le mercredi 24 septembre 2025 à 9h00 – « **LES BIENFAITS DE LA VACCINATION** » par Claire De Coninck, infirmière clinicienne à la pharmacie Jean Coutu Daniel Thibault, au restaurant Lafontaine à Montmagny. Formule Déjeuner-Conférence.

Le jeudi 16 octobre 2025 à 9h00 – « **DEMEURER CHEZ SOI EN TOUTE SÉCURITÉ** » par Richard Bizier de TSS-CA, au restaurant Lafontaine à Montmagny. Formule Déjeuner-Conférence.

Le mercredi 29 octobre 2025 à 13h30 – « **LA PROTECTION NUMÉRIQUE** » par Lidia Paradis de l'AQDR, après le dîner communautaire de Berthier-sur-Mer. Formule Café-Conférence.

Le jeudi 30 octobre 2025 à 9h00 – « **CHAUDIÈRE-APPALACHES INCLUSIVE** » par Esther et Josée de la ROPHRCA, au restaurant Lafontaine à Montmagny. Formule Déjeuner-Conférence.

Le jeudi 13 novembre 2025 à 9h00 – « **LE DEUIL, UNE EXPÉRIENCE ÉPROUVANTE AUX COULEURS DE L'AMOUR** » par Sylvie Crête, thérapeute en relation d'aide spécialisée en accompagnement du deuil et des pertes, au restaurant Lafontaine à Montmagny. Formule Déjeuner-Conférence.

Le jeudi 27 novembre 2025 à 9h00 – « **LA SANTÉ AUDITIVE** » par Daniel Bois et Catherine Chénard, audioprothésistes de la Clinique d'audition Bois & Associés, au restaurant Lafontaine à Montmagny. Formule Déjeuner-Conférence.

MRC DE MONTMAGNY, SECTEUR SUD

Le jeudi 18 septembre 2025 13h30 – « **LA PROTECTION NUMÉRIQUE** » par Lidia Paradis de l'AQDR à la salle municipale (après le dîner communautaire) à Saint-Fabien-de-Panet. Formule Café-Conférence.

Le jeudi 9 octobre 2025 13h30 – « **BOUGEONS CONTRE L'ÂGISME** » par Sabrina Gonthier de l'AQDR, à la salle municipale (après le dîner communautaire) à Saint-Fabien-de-Panet. Formule atelier interactif pour bouger!

AUTRES SERVICES

Sur rendez-vous – « **AÎNÉS BRANCHÉS : SOUTIEN INFORMATIQUE INDIVIDUEL** » par l'AQDR dans la plupart des municipalités et villes du territoire. Informez-vous!

Tous les mercredis de 13h à 16h – « **AÎNÉS BRANCHÉS : SOUTIEN EXPRESS SANS RENDEZ-VOUS** » par l’AQDR à la Soupe au bouton de Saint-Jean-Port-Joli.

Dates à venir – « **AÎNÉS BRANCHÉS : COURS DE GROUPE** » par l’AQDR au Centre des loisirs de Berthier-sur-Mer. Informez-vous!

Téléphone : 418 291-4642 pour Sabrina ou 418 456-2582 pour Lidia

Courriel : info@aqdrmontmagny.org Site web : www.aqdrmontmagny-lislet.org

Adresses : 160, boulevard Taché Est, Montmagny ou 438, route de l’Église, Saint-Jean-Port-Joli

**Pour avoir accès à toutes nos activités, merci de devenir membre de l’AQDR au coût de 20\$ par an.*