

## Programmation hiver 2026

L'Association québécoise de défense des droits des retraitées et préretraitées (AQDR) vous dévoile sa programmation hivernale de déjeuner-conférence 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\*. Déjeuner à 9h00 et conférence à 10h00. Le déjeuner est au frais du participant. Invitez un ami pour lui faire découvrir!

### DÉJEUNER-CONFÉRENCE - MRC DE MONTMAGNY, SECTEUR NORD

Le jeudi 22 janvier 2026 à 9h00 – « **SE PRÉPARER AU CHANGEMENT** » par Chantal Bélanger et Stéphanie Gilbert, éducatrices spécialisées au Trait d'Union, au restaurant Lafontaine à Montmagny.

Le jeudi 5 février 2026 à 9h00 – « **SERVICES PRÉHOSPITALIERS D'URGENCES** » par Mario Robitaille, paramédic à Ambulances L'Islet-Sud, au restaurant Lafontaine à Montmagny.

Le mercredi 18 février 2026 à 9h00 – « **VOS DROITS DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ** » par Robert Pelletier et Kathleen McKen du Comité des usagers, au restaurant Lafontaine à Montmagny.

Le jeudi 5 mars 2026 à 9h00 – « **PLURALITÉ DE GENRE : LGBTQ2+** » par Carlo Alberton, directeur général du Gris Chaudière-Appalaches, au restaurant Lafontaine à Montmagny.

Le mercredi 18 mars 2026 à 9h00 – « **PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES** » par Vincent Bélanger de la Résidence funéraire Boulanger, au restaurant Lafontaine à Montmagny.

### DÉJEUNER-CONFÉRENCE - MRC DE L'ISLET, SECTEUR NORD

Le mercredi 28 janvier 2026 9h00 – « **SOUTENIR LES PROCHES DE PERSONNES AVEC UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ MENTALE** » Nadine Guilbert, intervenante psychosociale à L'Ancre, au restaurant l'Éveil à L'Islet.

Le mercredi 11 février 2026 9h00 – « **SERVICES PRÉHOSPITALIERS D'URGENCES** » par Mario Robitaille, paramédic à Ambulances L'Islet-Sud, au restaurant l'Éveil à L'Islet.

Le mercredi 25 février 2026 9h00 – « **PRÉARRANGEMENTS FUNÉRAIRES** » par Benoit De La Durantaye des Maisons funéraires De La Durantaye et fils, au restaurant l'Éveil à L'Islet.

Le mercredi 11 mars 2026 9h00 – « **VOS DROITS DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ : comprendre, agir, être soutenu** » par Robert Pelletier, Brigitte Caron et Kathleen McKen du Comité des usagers, au restaurant l'Éveil à L'Islet.

Le mercredi 25 mars 2026 9h00 – « **PLURALITÉ DE GENRE : LGBTQ2+** » par Carlo Alberton, directeur général du Gris Chaudière-Appalaches, au restaurant l'Éveil à L'Islet.

## DÉJEUNER-CONFÉRENCE - MRC DE L'ISLET, SECTEUR SUD

Le mardi 20 janvier 2026 9h00 – « **VOS DROITS DANS LE RÉSEAU DE LA SANTÉ : comprendre, agir, être soutenu** » par Robert Pelletier et Kathleen McKen du Comité des usagers, au restaurant Chez Réjean à Saint-Pamphile.

Le mardi 10 février 2026 9h00 – « **LA SANTÉ AUDITIVE** » par Daniel Bois et Catherine Chénard, audioprothésistes de la Clinique de l'Audition Bois & Associés, au restaurant Chez Réjean à Saint-Pamphile.

Le mardi 10 mars 2026 9h00 – « **PLURALITÉ DE GENRE : LGBTQ2+** » par Carlo Alberton, directeur général du Gris Chaudière-Appalaches, au restaurant Chez Réjean à Saint-Pamphile.

## CAFÉ-CONFÉRENCE

Le mercredi 18 février 2026 13h00 – « **REVENU ET DIGNITÉ : UN DROIT POUR LES ÂÎNÉS** » par Sabrina Gonthier de l'AQDR, au Centre des loisirs de Berthier-sur-Mer.

Le jeudi 19 février 2026 13h30 – « **REVENU ET DIGNITÉ : UN DROIT POUR LES ÂÎNÉS** » par Sabrina Gonthier de l'AQDR, au local du Cercle des Fermières sous la sacristie de St-Fabien.

Le jeudi 19 mars 2026 13h30 – « **BOUGEONS CONTRE L'ÂGISME** » par Lidia Paradis de l'AQDR, au local du Cercle des Fermières sous la sacristie de St-Fabien.

Le mercredi 25 mars 2026 13h00 – « **BOUGEONS CONTRE L'ÂGISME** » par Lidia Paradis de l'AQDR, au Centre des loisirs de Berthier-sur-Mer.

## AUTRES SERVICES CET HIVER

Un mardi sur deux dès 13h30 – **SÉRIE D'ATELIERS « PENSER SON CHEZ SOI POUR DEMAIN »** par l'AQDR au Café Tempête de la Maison communautaire Joly à St-Jean-Port-Joli. Informez-vous!

Tous les mercredis de 13h à 16h – « **ÂÎNÉS BRANCHÉS : SOUTIEN SANS RENDEZ-VOUS** » par l'AQDR à la Soupe au bouton (anciennement restaurant St-Jean) de St-Jean-Port-Joli.

Dates à venir – « **ÂÎNÉS 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](mailto:info@aqdrmontmagny.org) **Site web :** [www.aqdrmontmagny-lislet.org](http://www.aqdrmontmagny-lislet.org)

**Nos adresses (sur rendez-vous seulement) :** 160, boulevard Taché Est à Montmagny ou au 438, route de l'Église à Saint-Jean-Port-Joli

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