

























| RÉGIONS        | Bas-St-Laurent   | Centre-du-Québec  | Estrie   | Lanaudière/<br>Laval   | Laurentides   | Mauricie   | Montréal/<br>Montréal  | Outaouais/<br>Est-Ontario   | Québec/<br>Chaudière-Appalaches   | Corporative     |
|----------------|--|---|--|--|---|--|--|---|---|-----------------|
| Coordonnateurs | Jacques Langlois<br>418 725-4650<br>jaclango01@gmail.com   | Sylvie Senécal<br>819 806-9114<br>sylbd@outlook.com<br>—<br>Jean Guindon<br>819-818-0478<br>jeanguindon29@gmail.com | Diane Langlais<br>819 432-2197<br>diane.langlais56@gmail.com<br>—<br>Sylvie Martin<br>819 342-7002<br>sylviemartin47@hotmail.com | Rachel Gagnon<br>438 392-1118<br>rachou101@videotron.ca  | Josée Savard<br>514 916-5564<br>amicale.laurentides@outlook.com   | Daniel Péloquin<br>819 293-2801<br>daniel.peloquin@sogetel.net<br>—<br>Guylaine Delisle<br>guyl.delisle@outlook.com<br>Martine Ricard<br>rickscard@gmail.com | Serge Chalifoux<br>450 445-0688<br>sergebnc@videotron.ca<br>—<br>Geneviève Cholette<br>514 235-5864<br>genevieve.cholette@gmail.com                                    | Pauline Ouellette<br>819 684-8807<br>ouellette.p@videotron.ca   | Chantal Drouin<br>418 843-9131<br>chantal.drouin.cd@gmail.com<br>—<br>Jean-Guy St-Pierre<br>418 628-5694<br>famillestpierre@hotmail.com |                 |
| Novembre 2025  |  |   | Déjeuner<br>20-11<br>                           | Diner Ambrosie<br>12, 13, 24, 25-11<br>—<br>Fabrication<br>bûches de Noël<br>20-11<br>—<br>Atelier fabrication<br>de tartelettes<br>22-11<br>—<br>Air Fryer  | Déjeuner<br>Brunch Rose<br>11-11<br>—<br>Bénévolat<br>Moisson<br>Laurentides<br>??-11   | <br>Repas des<br>Fêtes<br>30-11   | <br>Repas des<br>Fêtes et AGA<br>26-11  | Bénévolat<br>Pâtés pour s'aider<br>??-11<br> |   | A.G.A.<br>26-11 |
| Décembre 2025  | <br>Repas des<br>Fêtes<br>05-12     |   | <br>Repas des<br>Fêtes<br>11-12                 | <br>Repas des<br>Fêtes<br>03-12<br>—<br>Fabrication<br>bûches de Noël<br>07-12<br> | <br>Repas des<br>Fêtes<br>01-12<br>—<br>Bingo<br>02-12<br>—<br>Bénévolat<br>emballage de<br>cadeaux<br>5 au 24-12 |  | Bénévolat<br>Moisson Montréal<br>09-12<br>—<br>Spectacle<br>Piano Man<br>18-12<br> | <br>Repas des<br>Fêtes<br>02-12              | <br>Repas des<br>Fêtes<br>07-12                      |                 |
| Janvier 2026   |  | <br>Repas des<br>Fêtes<br>06-01  | Déjeuner<br>15-01<br>                         | Match de hockey<br>féminin<br>Victoire Mtl<br>13-01<br>   | Cartes et dés<br>08-01<br>  |  |  |   | Séjour hivernal<br>entre ami-e-s<br>29-01   |                 |
| Février 2026   | Diner<br>St-Valentin<br>12-02<br> |   | Dîner au<br>Vieux Duluth<br>18-02  |  | Conférence<br>Ainé-Avisé<br>et repas<br>26-02   | Déjeuner<br>St-Valentin<br>12-02<br>                                    | Conférence<br>Cyber Sécurité<br>??-02  |   |   |                 |

# ACTIVITÉS \* 2025-2026 \*

| RÉGIONS               | Bas-St-Laurent   | Centre-du-Québec  | Estrie  | Lanaudière/Laval   | Laurentides  | Mauricie   | Montréal/Montérégie  | Outaouais/Est-Ontario   | Québec/Chaudière-Appalaches  | Corporative  |
|-----------------------|--|---|---|--|--|--|--|---|--|--|
| <b>Mars 2026</b>      | Déjeuner Régulier 12-03<br> |   | Cabane à sucre 18-03  | Visite Maison Radio-Canada 08-03<br>—<br>Cabane à sucre 26-03<br>                                   | Cabane à sucre 19-03   | Souper Hôtellerie ??-03  | Cabane à sucre 12-03<br>—<br>Visite Édifice Sun Life 19-03   | Cabane à sucre 17-03<br> | Cabane à sucre 24-03   |  |
| <b>Avril 2026</b>     | Déjeuner Régulier 16-04  | 20 <sup>e</sup> anniversaire Géants chanson française 11-04                         | Déjeuner ??-04<br>—<br>Géants chanson française 11-04   | Diner à l'Ambroisie ??-04<br>   | Jeux d'évasion ??-04<br>—<br>Conf. : l'histoire des Alcools du Québec ??-04  | Cabane à sucre 07-04<br>—<br>Tournoi de quilles et diner 28-04   | Conférence Intelligence artificielle 15-04   |   |  |  |
| <b>Mai 2026</b>       | Diner Fête des Parents 21-05   |   | Diner ??-05<br>                  | Escapade en autocar à Gatineau ??-05   | Théâtre Mémo-Art et souper 1,2,3-05<br>—<br>Diner retrouvailles 05-05<br>—<br>Bowling 20-05<br> |  | Activité Mamy-Papy 18-05<br><br>  | Restaurant-école ??-05  | Diner de l'Amitié (2) ??-05<br>           |  |
| <b>Juin 2026</b>      |  | Visite Moulin à Laine d'Ulverton avec l'Estrie ??-06                                | Visite Moulin à Laine d'Ulverton avec Centre-du-Québec ??-06  | Journée Plein Air ??-06  | Spectacle Chœur de la Laurentie et souper ??-06  | Diner ??-06<br>         | Visite Papillonnerie et oiseaux de proie ??-06<br>—<br>Cirque du Soleil 18-06<br> |   |  |  |
| <b>Juillet 2026</b>   |  |   |   | Visite et pique-nique, culture et produits de la lavande 08-07<br>—<br>Golf Le Versant 16-07<br> |  | Souper 13-07<br>       | Croisière International des feux d'artifices 09-07   |   | Tournoi de golf ??-07<br>                |  |
| <b>Août 2026</b>      |  |  | Épluchette de blé d'Inde ??-08  |  |  | Pique-nique ??-08<br> | Tournoi de golf 12-08<br>   |   | Théâtre d'été 01-08<br>                 |  |
| <b>Septembre 2026</b> | Souper 10-09<br>          |   | Visite d'un vignoble ??-09<br> | Visite de la ferme La Terre des bisons ??-09<br>  | Labyrinthe de maïs, pique-nique et auto cueillette citrouilles ??-09   | Lancement saison des quilles 10-09   | Rallye Bottine ??-09<br>—<br>Visite d'un vignoble ??-09  | Visite Petite Nation ??-09  | Sortie d'automne ??-09   | Voyage en Angleterre, Écosse et Irlande 13-9 au 1-10 |
| <b>Octobre 2026</b>   | Déjeuner de fin d'année 15-10  | Activité surprise pour le 20 <sup>e</sup> anniversaire de la région ??-10           | Diner ??-10<br>                | Conférence ??-10   | Visite canneberges ??-10   | Diner ??-10<br>       | Quilles 21-10<br>   |   | Début de la saison de quilles ??-10<br> |  |