

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

ACTIVITÉS * 2025-2026 *

RÉGIONS	Bas-St-Laurent	Centre-du-Québec	Estrie	Lanaudière/Laval	Laurentides	Mauricie	Montréal/Montérégie	Outaouais/Est-Ontario	Québec/Chaudière-Appalaches	Corporative
Mars 2026	Déjeuner Régulier 12-03  		Cabane à sucre 18-03	Visite Radio-Can. 08-03 — Dîner à l'Ambroisie 12-03 — Cabane à sucre 26-03 	Cabane à sucre 19-03	Cabane à sucre 19-03	Cabane à sucre 12-03 — Visite Édifice Sun Life 19-03	Cabane à sucre 17-03 	Cabane à sucre 24-03	
Avril 2026	Déjeuner Régulier 16-04	20 ^e anniversaire Géants chanson française 11-04 	Déjeuner 16-04 — Géants chanson française 11-04 	Dîner à l'Ambroisie 17-04 	Conférence sur le vin 13-04 — Activité Neurones et Papilles 27-04	Tournoi de quilles et dîner 22-04	Conférence Intelligence artificielle 15-04		Dîner de l'Amitié(2) 15 et 16-04 	
Mai 2026		Dîner amical 05-05	Dîner 13-05 	Escapade en autocar à Gatineau ??-05	Théâtre Mémo-Art 1,2,3-05 — Dîner retrouvailles 05-05 — Bowling 20-05 		Pickleball 14-05 — Activité Mamy-Papy 18-05			
Juin 2026	Dîner Fête des Parents 04-06	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	Jeux d'évasion ??-06 — Spectacle Chœur de la Laurentie et souper 06-06	Dîner ??-06	Cirque du Soleil 18-06	La Table des 3 Vallées 09-06	Soirée Baseball ??-06 	
Juillet 2026				Visite et pique-nique, culture et produits lavande 08-07 — Golf Le Versant 16-07		Souper 13-07 	Croisière International des feux d'artifices 09-07		Tournoi de golf ??-07 	
Août 2026		Croisière-Spectacle Tropicana à Magog 12-08	Épluchette de blé d'Inde 13-08 	Visite Saguenay Fabuleuse histoire d'un Royaume 12 au 14-08	Enregistrement Les enfants de la télé 27-08		Tournoi de golf 12-08 		Théâtre d'été 01-08 	
Septembre 2026	Souper 10-09 		Visite d'un vignoble ??-09 	Visite de la ferme La Terre des bisons ??-09 	Labyrinthe de maïs, pique-nique et auto cueillette citrouilles ??-09	Dîner ??-09 — Lancement saison des quilles 10-09	Rallye Pédestre 02-09 — Visite d'un vignoble ??-09	Visite Petite Nation ??-09	Sortie d'automne ??-09 — Dîner 30 ^e Anniversaire 09-09	Voyage en Angleterre, Écosse et Irlande 13-9 au 1-10
Octobre 2026	Déjeuner de fin d'année 15-10	Activité surprise pour le 20 ^e anniversaire de la région ??-10	Dîner ??-10 	Conférence ??-10	Visite canneberges ??-10	Souper Hôtellerie ??-10 	Quilles 21-10 		Début de la saison de quilles ??-10 	

Activités annulées en raison de la température ou du peu de participation.