



AQDR

Montmagny-L'Islet

HIVER 2025

Cahier d'activités

Conférences à Montmagny

MERCREDI 15 JANVIER

Les soins de fin de vie

Présentation par La Maison d'Hélène pour faire connaître leur organisme. Un lieu qui accompagne les personnes dans les derniers moments de leur vie et entoure les proches tout en contribuant activement au développement et à l'excellence des soins palliatifs.

JEUDI 6 FÉVRIER

Politique MADA dans la MRC

Présentation par la MRC de Montmagny pour présenter les politiques MADA "Municipalité Amie des Aînés" en cours dans les municipalités et visant à adapter l'environnement local pour favoriser le vieillissement actif et améliorer la qualité de vie des aînés.

JEUDI 27 FÉVRIER

La beauté n'a pas d'âge

Présentation par En beauté avec Johanne Rousseau, conseillère indépendante en soin de beauté Mary Kay. Venez découvrir des conseils pour vous sentir confiante dans votre corps et ce peu importe votre âge!

JEUDI 13 MARS

Le revenu viable

Cette présentation de l'AQDR sensibilise à l'enjeu du revenu viable, essentiel pour permettre aux aînés de vieillir dignement et vivre hors de la pauvreté, une réalité qui concerne directement ceux qui dépendent des prestations de base, insuffisantes pour atteindre ce seuil.

Au Resto-Bar Lafontaine
3, boul. Taché Est, Montmagny

Formule Déjeuner-Conférence
Déjeuner à 9h & Conférence à 10h

PLACES LIMITÉES, INSCRIVEZ-VOUS



Appelez-nous
418 291-4642



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
[Aqdr Montmagny-L'Islet](#)

Conférences à L'Islet et environs



JEUDI 23 JANVIER à 9h00 au restaurant L'Éveil de L'Islet

Les soins de fin de vie

Présentation par La Maison d'Hélène pour faire connaître leur organisme. Un lieu qui accompagne les personnes dans les derniers moments de leur vie et entoure les proches tout en contribuant activement au développement et à l'excellence des soins palliatifs.

MERCREDI 29 JANVIER à 10h00 Soupe au bouton de St-Jean-Port-Joli

Vivre en équilibre : l'estime de soi

Présentation par Vanessa Pouliot du Centre d'action bénévole de Montmagny et L'Islet. Avoir une bonne estime de soi, reconnaître sa valeur, c'est possible à tous âges. C'est admettre qu'on a ses propres goûts, ses limites et ses faiblesses.

MARDI 11 FÉVRIER à 10h00 au Café Tempête de St-Jean-Port-Joli

Le droit à de l'eau potable saine

Présentation par Dr. Louis Gabriel Latulippe, médecin épidémiologiste et président de la Société d'horticulture et d'écologie de Montmagny pour connaître les impacts de la contamination de l'eau de pluie sur la santé et l'environnement.

JEUDI 13 FÉVRIER à 9h00 au restaurant L'Éveil de L'Islet

La beauté n'a pas d'âge

Présentation par En beauté avec Johanne Rousseau, conseillère indépendante en soin de beauté Mary Kay. Venez faire le plein de conseils pour vous sentir en confiance et belle dans votre corps, car en effet, la beauté n'a pas d'âge.

JEUDI 20 MARS à 9h00 au restaurant L'Éveil de L'Islet

Le revenu viable

Cette présentation de l'AQDR sensibilise à l'enjeu du revenu viable, essentiel pour permettre aux aînés de vieillir dignement et vivre hors de la pauvreté, une réalité qui concerne directement ceux qui dépendent des prestations de base, insuffisantes pour atteindre ce seuil.

PLACES LIMITÉES, INSCRIVEZ-VOUS



Appelez-nous
418 291-4642



Écrivez-nous par courriel
info@aqdrmontmagny.org



Suivez-nous sur Facebook
[Aqdr Montmagny-L'Islet](#)

Conférences dans les haute terres

MERCREDI 19 FÉVRIER Dès 10h au Café L'Espérance, St-Fabien
Rester protégé dans un monde numérique

Présentation par l'AQDR pour adopter des pratiques préventives et repérer des indicateurs risques dans le but de protéger vos données et votre vie privée en ligne.

MARDI 25 FÉVRIER Dès 9h au restaurant Chez Réjean, St-Pamphile
Vivre en équilibre : l'estime de soi

Présentation par Vanessa Pouliot du Centre d'action bénévole de Montmagny et L'Islet. Avoir une bonne estime de soi, reconnaître sa valeur, c'est possible à tous âges. C'est admettre qu'on a ses propres goûts, ses limites et ses faiblesses.

Devoir de mémoire



PARTOUT SUR LE TERRITOIRE
Atelier animé jeu de groupe

Impliquer les participants dans une activité interactive de style jeu quiz sur des événements historiques tout en stimulant la santé cognitive. L'atelier disponible en 3 niveaux, s'adresse aux aînés vivant en RPA, en CHSLD ou tout regroupement d'aînés de la population.

Renouvellement et adhésion

Votre renouvellement de carte de membre de l'AQDR est dû prochainement? Pas de souci! Lors de votre participation à l'une de nos activités, prévoyez un chèque ou de l'argent comptant afin de réaliser votre renouvellement directement sur place avec un responsable de l'AQDR visiter notre site web, section Devenir membre.

En devenant membre de l'AQDR, vous pourrez bénéficier de tous nos services et programmes et accéder à différents rabais et avantages auprès de nos partenaires. Le coût d'une adhésion annuel est de 20\$. Pour en savoir plus, contactez-nous ou visiter notre site web, section Devenir membre.



Café-Causerie

UN VENDREDI SUR DEUX, À COMPTER DE 10H30

Causerie sur des thèmes d'actualités avec Rachel

Rencontres animées par notre intervenante Rachel sur la plateforme Zoom ou au bureau de Montmagny. Ces rencontres permettent des discussions enrichissantes sur divers sujets qui touchent les 50 ans et plus dans une ambiance bienveillante et sans jugement.

ID réunion: 988 4965 4031

Code secret réunion: B25Fwt

Réunion hybride au bureau

160, boul. Taché Est, Montmagny



Le programme

Aînés branchés



Soutien technique en aide individuelle

Service de soutien technique en informatique. Une question? On est là! Nous offrons aussi des cours individuel pour permettre au participant d'apprendre à leur rythme afin de connaître les bases, devenir autonome et se sentir à l'aise dans le numérique.



Atelier de groupe

Rencontre en groupe de 3 à 5 personnes du même niveau pour travailler en commun sur l'apprentissage d'un outil numérique. Les cours de groupes peuvent se former sur tout le territoire.



Location de tablette

Location de tablettes Apple et Android offerte gratuitement aux membres de l'AQDR afin de permettre à l'utilisateur de se familiariser avec l'appareil. Le temps de location est pour une période de 3 mois.



Prenez rendez-vous avec le programme Aînés Branchés
Téléphonez à Sabrina Gonthier au 418 291-4642

Les 10 revendications de l'AQDR

ENJEU I : PRÉVENIR LA PAUVRETÉ

Droit 1 – Le droit à un revenu décent

ENJEU II : ASSURER UNE QUALITÉ DE VIE

Droit 2 – Le droit à un logement convenable

Droit 3 – Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité

Droit 4 – Le droit à des services sociaux et de santé publics de qualité

Droit 5 – Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable

Droit 6 – Le droit à un milieu de vie sécuritaire

ENJEU III : FAVORISER L'INCLUSION SOCIALE

Droit 7 – Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière

Droit 8 – Le droit au plein accès au marché de l'emploi et à la conciliation travail-retraite

Droit 9 – Le droit d'accès à l'éducation et à la culture

ENJEU IV : S'ENGAGER DANS UNE DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Droit 10 – Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité

Notre mission

L'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a pour mission de défendre et promouvoir collectivement les droits économiques, politiques, sociaux, et culturels des personnes de 50 ans et plus. Adhérez au mouvement de l'AQDR tout en accédant à de l'information sur vos droits et en bénéficiant de nos avantages.

418 247-0033 ou 418 291-4642

info@aqdrmontmagny.org

www.aqdrmontmagny-lislet.org

160, boulevard Taché Est, Montmagny G5V 4E8
438, route de l'Église, Saint-Jean-Port-Joli GOR 3G0

Suivez-nous sur Facebook
Aqdr Montmagny-L'Islet



AQDR

Montmagny-L'Islet