

# INVITATION

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

## JOURNÉE D'ACTIVITÉS

### POUR NOËL

**Quand :** le 4 décembre 2025

**Où :** Café de la Gare,  
100, chemin du Havre,  
La Malbaie,

**Heure :** 10h30 À 15H30



À la suite de plusieurs conversations avec vous chers.es membres, le conseil sectoriel est très heureux de vous inviter pour une journée d'activités avec un merveilleux dîner au Café de la Gare à La Malbaie.



Si vous êtes en forme et voulez marcher, cette activité est pour vous.

**Benoit et Linda** vous proposent de marcher le long du **Sentier des planètes**.

Monter l'escalier vers le manoir Richelieu pour une marche d'environ 1h30.

Ils vous donnent rendez-vous à 9h30 devant le Café de la Gare.

Si vous voulez une balade, il y a la possibilité de marcher vers le musée. Un sentier qui est plutôt plat. Vous marchez le temps que vous voulez. Il y a certainement un autre membre désireux de vous accompagner.

Vous préférez être à l'Intérieur pour placoter, jouer aux cartes ou à des jeux de société, vous pouvez arriver entre 10h30 et 11h30. **Le dîner sera servi à 12h30.**

Après le dîner, **Francine** vous offre la possibilité de faire un rallye à l'intérieur.



Pour terminer l'après-midi, formation du chœur de l'AREQ pour quelques chansons de Noël, accompagné par notre pianiste **Michèle**.

Une consommation vous est offerte en arrivant. Vous aurez le choix d'une bière ou d'un verre de vin.

Pour inscription :

Si vous répondez par courriel  
[areq03h@gmail.com](mailto:areq03h@gmail.com)

**N'oubliez pas qu'il y a un choix de menu à faire.**

SI NON

La chaîne téléphonique se fera entre le 20 et le 25 novembre,  
**date limite pour l'inscription.**

## MENU DES FÊTES 2025

APÉRO (PINTE DE BIÈRE  
OU VERRE DE VIN)



### CHOIX D'ENTRÉES

1 Potage du moment

2 Salade verte

### CHOIX DE PLATS

3 Pavé de saumon sur lit de riz, sauce Alfredo  
au parmesan, légumes du marché

4 Brochette de poulet servie sur riz,  
légumes du marché

DESSERT DE LA  
PÂTISSIÈRE

THÉ, CAFÉ OU TISANE

Des billets pour le Tirage moitié/moitié au profit de la Fondation Laure-Gaudreault seront en vente à la table d'accueil.

### Coût d'inscription :

Coût pour un membre 60\$

Pour un non-membre 75\$

Argent comptant ou virement par

Destinataire : [areq03h@gmail.com](mailto:areq03h@gmail.com)

Question : noel

Réponse : areq



**\*\*\*Rappel : Après confirmation de votre présence, vous devrez rembourser les frais de votre inscription si vous n'y participez pas.**

