



MARCHE DU 1^{ER} OCTOBRE POUR LES PERSONNES AINÉES ET LES MEMBRES DE L'AREQ LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

QUAND ? Le 1^{er} octobre 2025

Pour les membres de l'AREQ région Laval-Laurentides-Lanaudière, marche pour la Journée internationale des personnes âgées



Où : Comme vous pouvez les voir sur l'illustration ci-dessus, la marche se fait à Montréal. C'est un circuit de 3 km à partir du parc La Fontaine avec un retour au parc Lafontaine. Les personnes à mobilité réduite peuvent donc y venir et se promener près du parc car l'autocar restera sur place le temps de la marche. Voir le site [MARCHE | Un et un font mille](#).

COMMENT PARTICIPER ?

1. **À partir de Saint-Jérôme, un autocar – de luxe - sera disponible. Voir la note ci-dessous.**
2. **Un arrêt peut se faire au métro Montmorency** à Laval pour les personnes qui voudraient nous rejoindre. Voir la note ci-dessous
3. **Il pourrait y avoir un arrêt ailleurs si nécessaire** entre Saint-Jérôme et Montréal

NOTE

1. Pour l'autocar à Saint-Jérôme : se rendre au centre d'achat Carrefour du Nord. L'autocar sera du côté de Sport Expert. Vous devez y être pour 7 h le matin afin d'arriver à Montréal à temps pour le départ de la marche.
2. L'autocar devrait y être entre 8 h et 9 h sur le stationnement du métro
3. Pour les autres arrêts, ce sera à déterminer selon les besoins
4. Les personnes qui veulent faire des pancartes spéciales pour notre Association, faites-le moi savoir et on peut s'organiser. Il y aura de petits drapeaux de l'AREQ à donner aussi lors de notre départ.

A. Le retour se fait vers 13 h à partir de Montréal, donc un peu avant le trafic.

B. Les personnes participantes auront un lunch et des boissons

DES PRÉCISIONS

C'est le 5^e anniversaire de la marche *Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés*. À Montréal, les marcheuses et marcheurs sont attendus à compter de 9 h 15 au parc La Fontaine. Le parcours consiste en une boucle de 3 km pour revenir au parc La Fontaine.

Tout le monde peut participer, quelles que soient ses capacités. L'année dernière, nous étions 1 700 marcheurs. Cette année, nous serons plus de 2 000!



HORAIRE

DU 1^{ER} OCTOBRE PROCHAIN

9 h 15

Accueil et animation

9 h 45

Répétition et photo de groupe

10 h

Allocution

10 h 15

Départ de la marche

10 h 35

Arrêt à mi-parcours

11 h

Arrivée de la marche!
Chants, goûter et célébrations!

En tant qu'organisme présentateur de la marche, l'AREQ appuie financièrement la tenue de la marche et invite ses membres à y assister en grand nombre.

Pour plus d'information, nous vous invitons à visiter la page [MARCHE | Un et un font mille.](#)

INSCRIPTIONS : AVANT LE 29 SEPTEMBRE À VOTRE PRÉSIDENTE DE SECTEUR :

Lanaudière : Jean -Pierre Robert 450 759-5215

Chomedey : Laura Martinez : 514 258-2933

Rivière-du-Nord : François Tanguay 40 858-2373

Marie-Paule Hade : 450 664-3533

Au cœur des Laurentides : Céline Lachapelle : 450 821-8232

Seigneurie-des-Mille-Iles : Monique Houde-Boisjoly : 450 472-6013

Hautes-Laurentides : Angèle Richer :819 440-8200

Des Affluents : Robert Ménard : 514 758-9925

Laval-Nord : Émile Huchette : 450 728-1780

Pierrette Boudreau, présidente régional 450 858-2759

Cette journée se veut agréable et amusante. Il reste juste à commander une belle météo.