



Région 01 Secteur J Sept-Îles

Calendrier des activités d'automne et informations



<http://cotenord-septiles.araq.lacsq.org>

Inscriptions le 13 septembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Ballon suisse : mercredi 8h45 à 9h45 (Gina Gallant) 50\$
Début : 18 septembre

Stretching : mercredi 10h00 à 11h00 (Gina Gallant) 45\$
Début : 18 septembre

Responsable : Ginette Giffard, 968-9272
Ces activités ont lieu à l'École Camille-Marcoux, à la salle polyvalente

Tai ji (tai-chi) : lundi et jeudi, 13h30 à 14h30.
(Audrey Roy, kinésiologue) Gratuit

P.I.E.D. (programme intégré d'équilibre dynamique) lundi 10h00 à 11h00 et mercredi, 10h00 à 11h30.

Ces cours se donnent au Centre socio récréatif et s'adressent aux 65 ans et plus.

Pour inscriptions:
Madame Audrey Roy
Kinésiologue B.Sc.
tél: 418-962-9761 poste: 453130
audrey.roy.09siles@ssss.gouv.qc.ca

ACTIVITÉS ARTISANALES

Faux-vitrail, 140\$ pour 3 cours de 3 heures.
Matériel fourni, vous repartez avec votre œuvre.
Peinture sur bois : 3 heures pour 25\$. Matériel non fourni.

Ces cours se donnent à la Boutique Art Déco, au 848, Boulevard Laure.

Pour vous inscrire et/ou prendre Information :
418-960-2276

AUTRES ACTIVITÉS

En partenariat avec le Club de l'Âge d'Or

Informatique :

- J'appriovise l'ordinateur (en Windows 10)
- Word
- Photo numérique
- Tablette IPAD

418 968-3445

Anglais : jeudi 9h00 infos : 418 968-3445

Bridge : lundi et jeudi : 9h00, Gisèle Dion, 418 968-4773

Tai-chi : 8h30 à 12h00, Reine Mercier, 927-3828

Viactive : jeudi : 9h30, Mary Ann Morin : 960-5054
Jan Cooke, 960-2931

Danses en lignes : les dimanches, de 13h00 à 14h30, de 14h45 à 16h15 et les jeudis de 19h00 à 20h30 avec Claudette Massé (418 962-1248)

Pour participer à ces activités, il faut avoir la carte de la Fadoq de l'Âge d'Or: à 20\$ ou la carte-amie à 15\$. (418 968-3445)

En partenariat avec le Club des Joyeux retraités

Danses en lignes : Les lundis, mardis et vendredis, avec Sylvie Boudreault, de 13h30 à 15h00. Débutants : lundi, 15h00 à 16h30 (418 968-5727)

Ce cours se donne au local des Joyeux Retraités (418 962-1533)

Pour participer à ces activités, il faut avoir la carte Fadoq des Joyeux Retraités à 15\$ ou la carte-amie à 10\$.

Scrabble : les mardis, 13h00 à 15h00, au MOCSI, 652, avenue De Quen. 2\$/fois. Responsable : Carmelle Cormier, 418 968-1099

- 418 968-3445

Comité sectoriel

Ginette Giffard: 418 968-9272
Denise Langelier: 418 968-9867
Martine Turcotte 418 968-2420
Louise Banville: 418 960-5213
Liliane Soulard: 418 968-5331
Francine Girard : 418 766-6696

Dates des réunions du Conseil sectoriel

20 août 2018, chez Liliane
17 septembre 2018, chez Ginette
15 octobre 2018, chez Louise
19 novembre 2018, chez Martine

Rencontres régionales pour le Conseil sectoriel :

3 et 4 octobre à Rivière-du Loup

ACTIVITÉS SPÉCIALES

24 août, rencontre estivale de fin d'été, à 11h30, chez Hedwidge Losier, au 4 rue Routhier. Dîner à 12h00.

6 septembre, déjeuner des bénévoles, au restaurant l'Ambiance, à 8h30.

13 septembre, déjeuner et inscription aux activités, au restaurant L'Ambiance à 8h30.

1^{er} octobre, journée internationale des Aînés. En collaboration avec d'autres organismes.

Messe à l'Église Sainte-Famille : 10 h 30
Dîner au Centre Socio : 11 h 30
Coût du dîner : 12\$. Les billets seront en vente, au local des Aînés.

25 octobre, souper et accueil des nouveaux membres.

15 novembre, déjeuner à L'Ambiance à 8h30.
Journée internationale des hommes

6 décembre, souper de Noël, à l'Hôtel des Gouverneurs, à 18h00.

10 janvier 2019, Brunch du Nouvel An et inscription aux activités d'hiver, au Moksi, 10h00 à 13h30.

Responsables

Activités physiques : Ginette Giffard, 968-9272
Assurances : Denise Langelier 968-9867
Comité sectoriel des femmes : Suzanne Giguère 968-1694

Comité sectoriel des hommes : Jean-Guy Aspirot, 968-5625

Environnement : Francine Roy, 962-4839

Fondation Laure-Gaudreault : Louise Banville, 960-5213

Sociopolitique : Guy Buteau, 766-6742

Retraite : Francine Girard, 766-6696

Table de concertation des aînés (locale): Louise Banville 960-5213

Table de concertation (régionale) Poste à combler

Responsable des téléphonistes : Denise Langelier 968-9867

Photos: Claude Mc Nicoll, 927-2062 et Lorraine Tremblay, 962-4640

Vente des billets : Éliane Turner, 968-1577 ou Hedwidge Losier

Comité du bulletin sectoriel : ***Le Murmure des Iles*** : Martine Turcotte, Hedwidge Losier

Éliane Turner, Édith Richard et Rachel Lévesque

Site internet : Lucie Bergeron, Louise Banville

Énoncé de Valeur

Égalité et justice

Respect et reconnaissance

Engagement et solidarité



Priorités de l'AREQ

Axe 1-

La vie associative

Axe 2-

Les droits et les intérêts des membres et des personnes aînées au cœur de nos préoccupations

Axe 3-

La participation et l'engagement au mieux-être dans la collectivité