



## Région 01 Secteur J Sept-Îles

### Calendrier des activités d'automne et informations



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

**Inscriptions le 12 septembre**

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Ballon suisse** : mardi 8h45 à 9h45 (Gina Gallant)  
50\$  
Début : 17 septembre

**Stretching** : mardi 10h00 à 11h00 (Gina Gallant)  
45\$  
Début : 17 septembre

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



### AUTRES ACTIVITÉS

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

#### **Informatique :**

- J'apprivoise, je maîtrise l'ordinateur (en Windows 10)
- J'apprivoise, je maîtrise Internet
- Word
- Photo numérique
- Tablette IPAD ou Android

Infos : Ginette Boudreault 418 964-0384

**Anglais** : jeudi 9h30 infos : 418 968-3445

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

#### **Tai-chi :**

Débutant : 9h30 à 10h30

Intermédiaire : 10h30 à 11h30

Infos : 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  
Infos : Huguette Thériault : 418 962-0817

**Pour participer à ces activités, il faut avoir la carte de la Fadoq de l'Âge d'Or : à 25\$ ou la carte-amie à 15\$. (418 968-3445)**

\*\*\*\*\*

#### En partenariat avec le Club des Joyeux retraités

**Danses en lignes** : Les lundis, mardis, vendredis et dimanches avec Sylvie Boudreault  
Infos : 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 20\$ 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

### **Présidente :**

Ginette Giffard: 418 968-9272

### **1<sup>ère</sup> vice-présidente :**

Francine Girard : 418 766-6696

### **2<sup>ème</sup> vice-présidente :**

Martine Turcotte : 418 968-2420

### **Trésorière, trésorier:**

Poste à combler

### **Secrétaire :**

Liliane Soulard: 418 968-5331

### **Conseiller Port-Cartier :**

Guy Buteau : 418 766-6742

## Dates des réunions du Conseil sectoriel

19 août 2019, chez Ginette

23 septembre 2019, chez Francine

7 octobre 2019, chez Liliane

4 novembre 2019, chez Martine

2 décembre 2019 chez .....

### **Rencontres régionales pour le Conseil sectoriel :**

Rencontres régionales pour le conseil sectoriel : 16 octobre, p.m.et 18 octobre, a.m.

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

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

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

**26 septembre**, 5 à 7 des bénévoles, chez Edgar, à 17h00.

**1<sup>er</sup> 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 CAB Le Virage, 781, blvd Laure, 418 444-2228 et au Rendez-vous des Aînés 418 968-3445.

**3 ou 8 octobre**, marche ou promenade au Parc de l'Anse ou Jardin Bois-Joli et collation à mi-parcours, suivi d'un dîner au resto. (à déterminer)

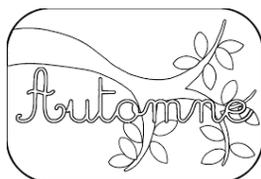
**24 octobre**, souper et accueil des nouveaux membres. 16h00 à 21h00.

**21 novembre**, déjeuner à L'Ambiance à 9h30.

### ***Journée internationale des hommes***

**13 décembre**, souper de Noël, au Fin Renard, à l'Hôtel des Gouverneurs, à 18h00.

**9 janvier 2020**, Brunch du Nouvel An et inscription aux activités d'hiver, au Mocsi, 9h00 à 13h00.



## Responsables

**Activités physiques :** Ginette Giffard, 968-9272

**Assurances :** Denise Langelier 968-9867

**Comité sectoriel des femmes :** Suzanne Giguère 968-1694

**Comité sectoriel des hommes :** Poste à combler

**Environnement :** Francine Roy, 962-4839

**Fondation Laure-Gaudreault :** Louise Banville, 960-5213

**Sociopolitique :** Marc-Nicol Lévesque, 766-8020

**Retraite :** Francine Girard, 766-6696

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

**Table de concertation (régionale)** Poste à combler

**Responsable des listes d'envois par courriel et des téléphonistes :** Liliane Soulard 968-5331

**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

## **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

## *Énoncé de Valeur*

*Égalité et justice*

*Respect et reconnaissance*

*Engagement et solidarité*