



## Région 01 Secteur J Sept-Îles

### Calendrier des activités d'hiver et informations



# 2020

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

**Inscriptions le 9 janvier**

### ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

Début : 21 janvier

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

Début : 21 janvier

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  
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



## Conseil 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 :**

Sylvie Emond: 418 962-7948

### **Secrétaire :**

Liliane Soulard: 418 968-5331

### **Conseiller Port-Cartier**

Guy Buteau : 418 766-6742

## Dates des réunions du Conseil sectoriel

6 janvier 2020, chez Ginette

3 février 2020, chez Sylvie

2 mars 2020, chez Liliane

6 avril 2020, chez Martine

11 mai 2020, chez Francine

## ACTIVITÉS SPÉCIALES

9 janvier, Brunch du Nouvel An, inscription aux activités d'hiver, au Mocsi, à 10h00.

13 février, déjeuner au restaurant l'Ambiance à 8h30. On soulignera la Saint-Valentin.

5 mars, Journée de la femme: déjeuner à l'Ambiance à 8h30.

Responsable: Suzanne Giguère, infos à venir.

Café-galettes : infos à venir

Journée de la Terre

Responsable: Francine Roy, infos à venir.

**17 avril, AGS (Assemblée générale sectorielle) au gymnase du Mocsi, à 9h30, suivi d'un dîner.**

**Responsable: le Conseil sectoriel.**

6 mai: AGR, (Assemblée générale régionale) à Amqui. (S.v.p s'inscrire avant le 1<sup>er</sup> avril 2020 auprès de Liliane Soulard, 418 968-5331 ou [liliane.soulard@gmail.com](mailto:liliane.soulard@gmail.com) )

27 août, rencontre de fin d'été, chez Hedwidge Losier à 11h00.



## Responsables

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

**Assurances :** Denise Langelier 968-9867

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

**Comité sectoriel des hommes :** Lauréat Mercier,  
968-0248

**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 des aînés, (régionale) à combler**

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

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

**Vente des billets :** Éliane Turner, 968-1577

Hedwidge Losier 962-2432

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

Édith Richard, Rachel Lévesque et Éliane Turner

**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

