Région 01 Secteur J
Sept-Îles

Calendrier des activités d'automne et informations

http://cotenord-septiles.areq.lacsq.org

Inscriptions le 15 septembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Ballon suisse : mardi 8h45 à 9h45 (Gina Gallant) 50$
Début : 20 septembre
Stretching : mardi 10h00 à 11h00 (Gina Gallant) 45$
Début : 20 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
Début : à confirmer

P.I.E.D. (programme intégré d'équilibre dynamique) lundi 10h00 à 11h00 et mercredi, 10h00 à 11h30.
(Audrey Roy, kinésiologue) Gratuit
Début : à confirmer

Responsable : Liliane Soulard, 968-5331

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

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, à Place de Ville.

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

ACTIVITÉS CULTURELLES

Informatique: des cours se donnent au ***Rendez-vous des Aînés*** (418 968-3445)

Cours pour **Tablettes IPAD,** Au Rendez-vous des Aînées. 9 heures de cours, 30$

Danses de lignes : les dimanches, de 13h00 à 14h30, de 15h00 à 16h30 et les jeudis de 19h30 à 21h00 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 10$.

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

Crochet et broderie norvégienne: les dimanche 13h30 à 15h30 avec Doris Mimeault. 5$ chaque cours. Début : mi-septembre

Ces cours se donnent 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$.

Zumba : s'informer auprès de Patsy Stever :
patsystever.zumba.com
418 962-0961

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

23 août 2016, chez Denise
12 septembre 2016, chez Liliane
17 octobre 2016, chez Martine
14 novembre 2016, chez Ginette
5 décembre 2016, chez Louise

Rencontres régionales pour le conseil sectoriel :
4, 5 et 6 octobre 2016

Rencontres des responsables de dossiers :

2 et 3 novembre, pour les comités : Assurances, Condition des hommes et Environnement

7 et 8 décembre : pour Action sociopolitique, Condition des femmes et Retraite

Énoncé de Valeur

Égalité et justice

Respect et reconnaissance

Engagement et solidarité

ACTIVITÉS SPÉCIALES

25 août, Rencontre estivale, à 11h30, chez Hedwidge Losier, au 4, rue Routhier. Dîner à 12h00.

8 septembre, déjeuner des téléphonistes et des responsables de comités**,** au restaurant L'Ambiance, à 8h30.

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

1er octobre, journée internationale des aînés. En collaboration avec d'autres organismes.

19 octobre : Café-galettes. Invitée : Diane Sonier, nutritionniste.

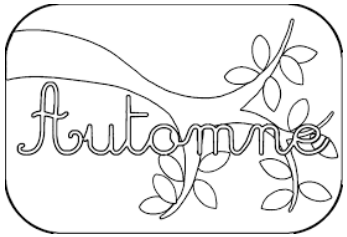
20 octobre, souper et accueil des nouveaux membres.

16 novembre : Café-galettes. (À confirmer)

17 novembre, déjeuner à L'Ambiance à 8h30.
Journée internationale de l'homme

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

12 janvier 2017, Brunch du Nouvel An et inscription aux activités d'hiver, au Mocsi, à 10h00.



Responsables

Activités physiques : Ginette Giffard,' 968-9272
Assurances : Marie Gagnon, 962-5266
Condition des femmes : Suzanne Giguère 968-1694
Condition des hommes : Jean-Guy Aspirot, 968-5625
Environnement : Francine Roy, 962-4839
Comité d'entraide des aînés : Suzanne Giguère 968-1694
Fondation Laure-Gaudreault : Yvette Zavada, 968-1649
Sociopolitique : Marc-Nicol Lévesque, 766-8020
Retraite : Martine Morin : 962-1321
Table de concertation des aînés : Louise Banville 960-5213
Responsable des téléphonistes : Denise Langelier 968-9867
Photos et vidéos : Claude Mc Nicoll, 927-2062 et Lorraine Tremblay, 962-4640
Vente des billets : Éliane Turner, 968-1577
Historique de l'AREQ : Édith Richard et Rachel Lévesque
Comité du bulletin sectoriel : ***Le Murmure des Ile :*** Martine Turcotte,. Hedwidge Losier, et Liliane Soulard
À la correction : 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