



Région 01 Secteur J Sept-Îles

Calendrier des activités d'automne et informations



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

Inscriptions le 14 septembre

ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

Début : 20 septembre

Stretching : mercredi 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 : 11 septembre

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

Début : 11 septembre

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 : 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)

Broderie: les dimanches 13h30 à 15h30 avec Doris Mimeault. 5\$ chaque cours. Début : 1^{er} octobre 418 962-2072

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 (déjà commencé)
Responsable : Carmelle Cormier, 418 968-1099

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

21 août 2017, chez Denise
11 septembre 2017, chez Liliane
16 octobre 2017, chez Martine
13 novembre 2017, chez Ginette
4 décembre 2017, chez Louise

Rencontres régionales pour le conseil sectoriel :

27 et 28 septembre 2017

Rencontres des responsables de dossiers :

20 et 21 septembre 2017

- Comité sectoriel des hommes
- Comité sectoriel des femmes

ACTIVITÉS SPÉCIALES

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

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

14 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. Informations à venir

19 octobre, souper et accueil des nouveaux membres.

17 novembre, déjeuner à L'Ambiance à 8h30.

Journée internationale de l'homme

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

11 janvier 2018, Brunch du Nouvel An et inscription aux activités d'hiver, au Mocsi, 10h00 à 13h30.

Responsables

Activités physiques : Ginette Giffard, 968-9272

Assurances : Marie Gagnon, 962-5266

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 : Marc-Nicol Lévesque, 766-8020

Retraite : Martine Morin : 962-1321

Table de concertation des aînés : Louise Banville 960-5213

Table de concertation (régional) Francine Girard, 766-6696

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 Iles*** : Martine Turcotte, Hedwige Losier, et Liliane Soulard

À la correction : Édith Richard, Rachel Lévesque et Éliane Turner

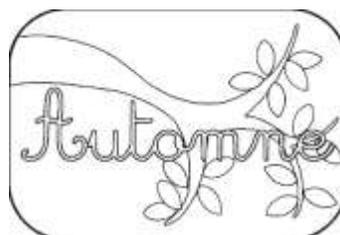
Site internet : Lucie Bergeron, Louise Banville

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