

# PARTENAIRES

**Joël Lightbound**  
Député fédéral de Louis-Hébert  
**Bureau de circonscription**  
3700, rue du Campanile, bureau 110  
Québec (QC) G1X 4G6  
Tél. : 418-648-3244  
joel.lightbound@parl.gc.ca



**Geneviève Guilbault**  
Députée de Louis-Hébert  
Vice-première ministre  
Ministre des Transports et de la Mobilité durable  
**Bureau de circonscription**  
810, rte Jean-Gauvin, bureau 202, Québec (QC) G1X 0B6  
Tél. : 418-528-0483  
Geneviève.Guilbault.LOHE@assnat.qc.ca



**Louis Martin**  
Ville de Québec  
Conseiller municipal  
Arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-rouge  
**District de Cap-Rouge-Laurentien (12)**  
Tél. : 418-641-6301, poste 1182



**Desjardins** Sylvain Perreault, MBA, ASC  
Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin Directeur général  
1111 boul de la Chaudière, Québec (QC) G1Y 3T4 418-651-5487

**Jean Coutu** Annie Sanfaçon & Marie-Claude Ouellet  
Pharmaciennes propriétaires affiliées  
1100 boul de la Chaudière, Québec (QC) G1Y 3C8 418-658-1445

**PHARMAPRIX** Amélie Noël  
Pharmacienne propriétaire affiliée  
1130 boul de la Chaudière, Québec (QC) G1Y 3J9 418-651-8034

**uniprix** Marc-Olivier Girard & Frédéric Lahoud  
Pharmaciens propriétaires affiliés  
811 rte Jean-Gauvin, Québec (QC) G1X 4V9 418-877-6677

**Brunet** Maud Aubert, Jean-François Boulanger, François Frédérick-Dubois  
Pharmaciens propriétaires affiliés  
3730 rue du Campanile, Québec (QC) G1X 4G6 418 658-1337

**Brunet** Nancy Martel & Marie-Claude Thivierge  
Pharmaciennes propriétaires affiliées  
3520 rue de l'Hétrière, Saint-Augustin (QC) G3A 0B4 418-877-7773

**IGA SOURCES** Daniel Poulin  
Directeur  
3373 rue de l'Hétrière, Québec (QC) G3A 0M2 418-872-4113

**normandin** Guillaume Richard  
Gérant  
1243 rues Charles-Albanel, Québec (QC) G1X 4V1 418-877-7790

**Guy Picard**  
Directeur général  
1550 av Jules-Verne, Québec (QC) G2G 2R5 418-877-1234

**Michel Landry**  
Propriétaire  
4307 rue Saint-Félix, Québec (QC) G1Y 1X6 418-659-2332

**Benny Co.** Sonia Lehoux  
Directrice des opérations  
1740 av Jules-Verne, Québec (QC) G2G 2R1 418-425-4449

**Boulangerie Bonneau** Carole et Pascal Bonneau  
Propriétaires  
1099 boul de la Chaudière, Québec (QC) G1Y 3T4 418-650-2600

**LÉPINE CLOUTIER** Marie-Claude Boulé  
Conseillère en arrangements préalables  
Complexe de la Cité  
1600 av Le Gendre, Québec (QC) G2G 2W5 418-686-8811




Club FADOQ Cap-Rouge Inc.  
Québec et Chaudière-Appalaches

## CONSEIL D'ADMINISTRATION

France Savard, <i>présidente</i>	581-307-2251
Richard Levesque, <i>vice-président</i>	418-653-2028
Nicole Mathieu, <i>secrétaire</i>	418-614-6556
Lucie Gobeil, <i>trésorière</i>	418-870-1374
Claire Maheux, <i>registraire</i>	418-658-3417
Lucienne Moreau, <i>administratrice</i>	418-659-3970
Jacques Laflèche, <i>administrateur</i>	418-955-6484

## BÉNÉVOLES / RESPONSABLES

Lucie Johnson, <i>À vos tricots !</i>	418-261-2789
Jacques Laflèche, <i>Bridge</i>	418-955-6484
Richard Levesque, <i>Billard &amp; Whist</i>	418-653-2028
Madeleine Mailloux, <i>Pétanque</i>	418-871-1037
France Savard, <i>PIED &amp; Danse</i>	581-307-2251
Pierre Verreault, <i>VIACTIVE &amp; Muscler vos méninges</i>	418-473-5655

## CARTES DE MEMBRE

### Adhésions/Renouvellements

Au Club durant les journées d'activités  
En contactant, Claire Maheux, registraire

## CLUB FADOQ CAP-ROUGE INC.

Centre communautaire de Cap-Rouge  
4473 rue Saint-Félix, Québec (QC) G1Y 3A6  
418-641-6413 poste 3875

Courriel : [club-caprouge@hotmail.com](mailto:club-caprouge@hotmail.com)

Site web : <http://club.fadoq.ca/T046>

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2023 - 2024



Aucun acte de BONTÉ,  
si petit soit-il, n'est  
jamais perdu.

Aesop

		<b>Dates</b>		<b>Heures</b>	<b>Description de l'activité</b>	<b>Salle/Endroit</b>
<b>2023</b>	<b>SEPTEMBRE</b>	Lun.	11,18,25	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	Nicolas-Juneau
		Mar.	12	10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (Normandin, Charles-Albanel)</b>	Québec
			5,12,19,26	13:00 - 16:00	<b>Pétanque</b>	Parc des Écores (Cap-Rouge)
		Mer.	6	11:00 - 13:00	<b>Buffet de la rentrée</b>	Nicolas-Juneau
			6,13,20	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	113, Nicolas-Juneau B
			27	10:00 - 17:00	<b>Dîner communautaire &amp; Bingo spécial, Bridge</b>	113
		Jeu.	13,20,27	10:00 - 11:00	<b>Programme PIED</b>	RC22
			14,21,28	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	RC05 (Conseil)
			7,14,21,28	13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114
		Ven.	15,22,29	10:00 - 11:30	<b>Programme PIED</b>	RC22
	14:00 - 15:00			<b>Danse en ligne</b>	Nicolas-Juneau	
	<b>OCTOBRE</b>	Lun.	2,16,23,30	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	Nicolas-Juneau
		Mar.	17,24,31	15:00 - 17:00	<b>Musclez vos méninges - 1re session</b>	123
			10	10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (Mikes, 1191 autoroute Duplessis)</b>	Québec
		Mer.	4,11,18,25	10:00 - 11:00	<b>Programme PIED</b>	RC22
			4,11,25	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	113, Nicolas-Juneau B
			18	10:00 - 17:00	<b>Dîner &amp; Tournoi de cartes</b>	113, Nicolas-Juneau B
		Jeu.	5,12,19,26	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	RC05 (Conseil)
				13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114
		Ven.	6,13,20,27	10:00 - 11:30	<b>Programme PIED</b>	RC22
			6,13,27	14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	Nicolas-Juneau
	Sam.	21	18:00 - 21:00	<b>Dégustation Vins &amp; Fromages</b>	Nicolas-Juneau	
	V./S./D.	13,14,15	10:00 - 16:30	<b>Salon FADOQ 50 ans +</b>	Centre de Foires d'ExpoCité	
	<b>NOVEMBRE</b>	Lun.	6,13,20,27	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	Nicolas-Juneau
		Mar.	7,14,21,28	15:00 - 17:00	<b>Musclez vos méninges - 1re session</b>	123
			14	10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (Pacini, Place des Quatre-Bourgeois)</b>	Québec
		Mer.	1,8,15,22,29	10:00 - 11:00	<b>Programme PIED</b>	RC22
			1,8,22,29	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	113, Nicolas-Juneau B
			1	18:00 - 22:00	<b>Souper d'Halloween</b>	113
			15	10:00 - 11:00	<b>Conférence "La planification à votre portée"</b>	131
11:00 - 17:00	<b>Dîner communautaire &amp; Bingo spécial, Bridge</b>	113, Nicolas-Juneau B				

<b>Dates</b>				<b>Heures</b>	<b>Description de l'activité</b>	<b>Salle/Endroit</b>
<b>2023</b>	<b>NOVEMBRE</b>	Jeu.	2,9,16,23,30	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	<i>RC05 (Conseil)</i>
				13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114
		Ven.	3,10,17,24	10:00 - 11:30	<b>Programme PIED</b>	<i>RC22</i>
				14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Sam.	18	19:00 - 22:00	<b>Soirée Casino - Annulée</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
	<b>DÉCEMBRE</b>	Lun.	4	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Mar.	5	15:00 - 17:00	<b>Musclez vos méninges - 1re session</b>	123
		Mer.	6	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	<i>113, Nicolas-Juneau B</i>
		Jeu.	7	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	<i>RC22</i>
				13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114
				10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (<i>Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois</i>)</b>	<i>Québec</i>
		Ven.	1	10:00 - 11:30	<b>Programme PIED</b>	<i>RC22</i>
				14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
	Sam.	9	18:00 - 23:00	<b>Souper de Noël &amp; Soirée dansante</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>	
Dim.	3	14:00 - 17:30	<b>Spectacle de Noël (<i>Noël une tradition en chanson</i>)</b>	<i>Salle Albert-Rousseau</i>		
<b>2024</b>	<b>JANVIER</b>	Lun.	15,22,29	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Mar.	16	10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (<i>Normandin - Charles-Albanel</i>)</b>	<i>Québec</i>
		Mer.	10,17,31	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	<i>113, Nicolas-Juneau B</i>
				9:30 - 11:00	<b>Conférence sur "<i>L'aide médicale à mourir</i>"</b>	<i>RC05 (Conseil)</i>
			24	10:00 - 17:00	<b>Dîner communautaire &amp; Bingo spécial, Bridge</b>	<i>113, Nicolas-Juneau B</i>
		Jeu.	18,25	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	<i>RC05 (Conseil)</i>
				13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114
	Ven.	19,26	14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>	
	<b>FÉVRIER</b>	Lun.	5,12,19,26	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Mar.	6,13,20,27	14:00 - 16:00	<b>Musclez vos méninges - 2e session</b>	123
			13	10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (<i>Mikes, 1191 autoroute Duplessis</i>)</b>	<i>Québec</i>
		Mer.	7,14,21,28	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	<i>113, Nicolas-Juneau B</i>
			14	11:00 - 13:00	<b>Brunch des amoureux de la vie</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Jeu.	1,8,15,22,29	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	<i>RC05 (Conseil)</i>
13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>			114		
Ven.	2,9,16,23	14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>		

		<b>Dates</b>		<b>Heures</b>	<b>Description de l'activité</b>	<b>Salle/Endroit</b>
<b>2024</b>	<b>MARS</b>	Lun.	4,11,18,25	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Mar.	5,12,19,26	14:00 - 16:00	<b>Musclez vos méninges - 2e session</b>	123
			12	À confirmer	<b>Déjeuner amical (<i>endroit à confirmer</i>)</b>	Québec
			26	10:00 : 15:00	<b>Dîner à la cabane à sucre (<i>Cabane Leclerc</i>)</b>	Neuville
		Mer.	6,13,27	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	113, <i>Nicolas-Juneau B</i>
			20	10:00 - 17:00	<b>Dîner &amp; Tournoi de cartes</b>	113, <i>Nicolas-Juneau B</i>
		Jeu.	7,14,21,28	14:00 - 15:30	<b>VIACTIVE</b>	<i>RC05 (Conseil)</i>
	13:30 - 15:30			<b>À vos tricots !</b>	114	
	Ven.	1,8,15,22	14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>	
	<b>AVRIL</b>	Lun.	8,15,22,29	14:00 - 15:00	<b>VIACTIVE</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Mar.	2,9	14:00 - 16:00	<b>Musclez vos méninges - 2e session (<i>si reprise</i>)</b>	123
			9	<b>À confirmer</b>	<b>Déjeuner amical (<i>endroit à confirmer</i>)</b>	Québec
		Mer.	3,17,24	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	113, <i>Nicolas-Juneau B</i>
				10	9:45 - 11:00	<b>Conférence "<i>L'audition, une priorité</i>"</b>
			24	11:00 - 17:00	<b>Dîner communautaire &amp; Bingo spécial, Bridge</b>	113, <i>Nicolas-Juneau B</i>
		Jeu.	4,11,18,25	10:00 - 13:00	<b>Assemblée générale annuelle &amp; Dîner</b>	113
	14:00 - 15:30			<b>VIACTIVE</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>	
	Ven.	5,12,19,26	13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114	
	Ven.	5,12,19,26	14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>	
	<b>MAI</b>	Mer.	1,8	13:00 - 17:00	<b>Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...</b>	113, <i>Nicolas-Juneau B</i>
		Jeu.	2,9	13:30 - 15:30	<b>À vos tricots !</b>	114
			16	10:00 - 12:00	<b>Déjeuner amical (<i>Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois</i>)</b>	Québec
		Ven.	3	14:00 - 15:00	<b>Danse en ligne</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
	<b>SAISON ESTIVALE</b>	Sam.	11	18:00 - 23:00	<b>Souper de Fin de saison &amp; Soirée dansante</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>
		Lundi et Mercredi		18:00 - 21:30	<b>Pétanque - Saison régulière - 27 mai au 26 août</b>	<i>Parc des Écores (Cap-Rouge)</i>
		Mardi		19:00 - 22:00	<b>Whist militaire - 18 juin au 27 août</b>	113
		Mercredi		13:00 - 17:00	<b>Bridge - 15 mai au 28 août</b>	113
	13:00 - 16:00			<b>Pétanque - Tournoi - 28 août</b>	<i>Parc des Écores (Cap-Rouge)</i>	
<b>JUIN</b>	Mer.	5	09:30 - 18:00	<b>32<sup>e</sup> Journée Plein Air des Aînés</b>	<i>Base Plein Air Sainte-Foy</i>	
<b>AOÛT</b>	Mer.	21	13:00 - 23:00	<b>Épluchette de Blé d'Inde</b>	<i>Nicolas-Juneau</i>	