

PARTENAIRES

Desjardins
Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin

LÉPINE CLOUTIER

ATHOS

VILLE DE
QUÉBEC
l'accent
d'Amérique

IGA
Cook & Sie-Foy



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



GENEVIÈVE GUILBAULT
Présidente
1221 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1
Tél.: 514-883-1000



JOËL LIGHTBOUND
Vice-président
1130 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 3J9
Tél.: 514-883-1000



Louis Martin
Secrétaire
1221 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1
Tél.: 514-883-1000

COMMENDITAIRES

Jean Coutu

1221 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1

PHARMAPRIX

1130 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 3J9

Brunet

3730 rue du Campanile
Québec (QC) G1X 4G6

uniprix

811 route Jean-Gauvin
Québec (QC) G1X 4V9

familiprix

1243 rue Charles-Albanel
Québec (QC) G1X 4V1

IGA
des Sources

3373 rue de l'Hétière
Québec (QC) G3A 0M2

normandin

1650 av. Jules-Verne
Québec (QC) G2G 2R1

MAISON THAÏLAISE

4307 rue Saint-Félix
Québec (QC) G1Y 1X6

LE CUISINIER
Aliments complets tout de suite

Tél.: 418-928-5713

sucrierie
du Lac Bilanc Inc.

206 rang Saint-Joseph
Saint-Ubalde (QC) G0A 4L0

CHARTWELL | L'ENVOI

1108 boul. de la Chaudière
Québec (QC) G1Y 0A6

Raymonde Perron, Artiste
Tableaux d'os de poissons

510-4905 rue Lionel-Groulx
Saint-Augustin-de-Desmaures
(QC) G3A 0N3

CLUB FADOQ CAP-ROUGE INC.

Centre communautaire de Cap-Rouge
4473 rue Saint-Félix, Québec (QC) G1Y 3A6
581-307-2251 (présidente)

Courriel: franceplumo@gmail.com
Site web: <https://club.fadoq.ca/T046>

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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

RESPONSABLES DES ACTIVITÉS

Bridge / **Jacques Laflèche**
418-955-6484 / jacqueslaflèche@me.com
Whist Militaire, Billard, Qi Gong,
Yoga sur chaise, Hatha Yoga / **Richard Levesque**
418-653-2028 / riclev2020@gmail.com
Pied, Danse en ligne / **France Savard**
581-307-2251 / franceplumo@gmail.com
VIACTIVE,
Musclez vos méninges / **Pierre Verreault**
418-473-5655 / pverreaultx360@outlook.com
Cours de tricot / **Charlotte Ratté**
418-878-2277 / rattecharlotte@yahoo.ca
Club de marche, À vos tricots ! / **Lucie Johnson**
418-261-2789 / lucie.simone@gmail.com
Pétanque (été) / **Madeleine Mailloux**
418-871-1037 / madeleine4436@gmail.com

CARTES DE MEMBRE

Au **Club** durant les journées d'activités
auprès de **Claire Maheux** ou en la contactant
418-658-3417 / clairemaheux@outlook.com

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2024 - 2025



L'esprit s'enrichit de ce
qu'il reçoit, le coeur
de ce qu'il donne.

Victor Hugo

S E S S I O N A U T O M N E 2 0 2 4	Activités		Jour	Heures	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Endroit
	Buffet de la rentrée		Mer.	11:00 - 13:00	4	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Activités régulières (Billard,Bridge,Cartes,Crib,Bingo)		Mer.	13:00 - 16:30	4,11,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Dîner communautaire		Mer.	11:00 - 12:45	18	-	13	-	Cap-Rouge, RC05 ou 113
	Bingo spécial		Mer.	13:00 - 16:30	18	-	13	-	Cap-Rouge, 113
	VIACTIVE		Lun.	14:00 - 15:30	30	7,21,28	4,11,18,25	2	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
			Jeu.	14:00 - 15:30	-	3,10,17,24,31	7,14,21,28	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Programme Pied		Lun.	14:00 - 15:00	16,23,30	7,21,28	4,11,18,25	2	Champigny, RC13
			Mer.	13:30 - 15:00	18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4	
	Cours de tricot		Lun.	13:00 - 15:00	-	7,21,28	4,11,18,25	2	Cap-Rouge,114
	Whist Militaire		Mar.	13:00 - 16:30	17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
	Yoga sur chaise		Mar.	13:30 - 14:30	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	-	Champigny, RC13
	Qi Gong (Chi Kung)		Mer.	10:00 - 11:30	11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	-	Champigny, RC13
	À vos tricots !		Jeu.	13:00 - 15:30	5,12,19,26	3,10,17,24,31	7,14,21,28	5	Cap-Rouge,114
	Danse en ligne	Débutant	Ven.	13:30 - 14:30	13,20,27	4,11,25	1,8,15,22,29	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Débutant 2e année	Ven.	14:45 - 15:45	13,20,27	4,11,25	1,8,15,22,29	-	
	Déjeuner amical		Mar.	10:00 - 12:00	10	8	12	-	Endroit à confirmer
			Jeu.	10:00 - 12:00	-	-	-	5	
	Conférence <i>Sujets à confirmer</i>		Mer.	09:00 - 11:00	18	-	-	-	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
			Mar.	09:00 - 11:00	-	-	5,19	-	
	Salon FADOQ 50 ans +		V.S.D.	10:00 - 16:30	-	18,19,20	-	-	Centre de foires de Québec
	Dégustation Vins & Fromages		Sam.	18:00 - 21:30	-	19	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Souper d'Halloween & soirée dansante		Sam.	18:00 - 22:30	-	-	2	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Sortie - Dîner Méchoui		Jeu.	11:00 - 14:00	-	-	7	-	Cabane Leclerc, Neuville
	Pratique de danse <i>Débutant & Débutant 2e année</i>		Sam.	13:30 - 15:00	-	-	23		Champigny, RC13
	Spectacle de Noël <i>Noël, une tradition en chanson</i>		Dim.	14:00 - 17:30	-	-	-	1	Salle Albert-Rousseau
	Souper de Noël & soirée dansante		Sam.	18:00 - 22:30	-	-	-	7	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau

HIVER - PRINTEMPS - 2025	Activités		Jour	Heures	Jan.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Endroit
	Activités régulières <i>(Billard,Bridge,Cartes,Crib,Bingo)</i>		Mer.	13:00 - 16:30	8,15,29	5,12,19,26	5,12,19	2,9,16,23	7	Cap-Rouge, 113, 114, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Dîner communautaire & Bingo spécial <i>(seulement - Bingo & Bridge)</i>		Mer.	10:00 - 16:30	22	-	-	-	-	Cap-Rouge, 113 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Tournoi de cartes & Dîner <i>(500, Charlemagne, Salade de fruits, Crib, Bridge)</i>		Mer.	10:00 - 16:30	-	-	26	-	-	Cap-Rouge, 113, 131 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Assemblée générale annuelle & Dîner communautaire & Bingo spécial <i>(seulement - Bingo & Bridge)</i>		Mer.	10:00 - 16:30	-	-	-	30	-	Cap-Rouge, 113 Bridge: Nicolas-Juneau B
	Brunch des amoureux		Mer.	11:00 - 13:00	-	12	-	-	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	VIACTIVE		Lun.	14:00 - 15:30	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24,31	7,14	5,12	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
			Jeu.	14:00 - 15:30	16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	3,10,17,24	1	Cap-Rouge, RC05 (Conseil)
	Cours de tricot	1re session	Lun.	13:00 - 15:00	20,27	3,10,17,24	3,10	-	-	Cap-Rouge,114
		2e session	Lun.	13:00 - 15:00			17,24,31	7	5,12	
			Jeu.	13:00 - 15:00				17	8,15	Cap-Rouge,131
	Musclez vos méninges		Mer.	13:30 - 15:00	-	5,12,19,26	5,12,19,26		-	Champigny, RC13
	Whist Militaire	Hebdomadaire	Mar.	13:00 - 16:30	7,14,21,28	4,18,25	4,11,18,25	1,8,15,22,29	6,13	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau B
		Tournoi	Mar.	13:00 - 16:30	-	-	-	-	27	
	Yoga sur chaise		Mar.	13:30 - 14:30	21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8	-	Champigny, RC13
	Hatha Yoga		Mar.	15:00 - 16:00	21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8	-	Champigny, RC13
	Qi Gong (Chi Kung)		Mer.	10:00 - 11:30	22,29	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9	-	Champigny, RC13
	À vos tricots !		Jeu.	13:00 - 15:30	9,16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8	Cap-Rouge,114
	Danse en ligne	Débutant	Ven.	13:30 - 14:30		7,14,21,28	7,14,21,28	4,11,25	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Débutant 2e année	Ven.	14:45 - 15:45		7,14,21,28	7,14,21,28	4,11,25	-	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
		Pratique	Ven.	13:30 - 15:30	-	-	-	-	2	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Déjeuner amical		Mar.	10:00 - 12:00	21	11	11	8	-	À confirmer
			Jeu.	10:00 - 12:00	-	-	-	-	8	Tutti Frutti - Quatre-Bourgeois
	Animation danse en ligne		Sam.	13:30 - 15:30			22			Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
	Sortie - Dîner à la Cabane à sucre		Jeu.	10:00 - 14:30	-	-	-	3	-	Cabane Leclerc, Neuville
	Souper de Fin de saison & soirée dansante		Sam.	18:00 - 22:30	-	-	-	-	10	Cap-Rouge, Nicolas-Juneau
ÉTÉ - 2025	Activités		Jour	Heures	Mai	Juin	Juil.	Août		Endroit
	Bridge		Mer.	13:00 - 17:00	14,21,28	4,18,25	2,9,16,23,30	6,13,27		Cap-Rouge,113
	Whist Militaire		Mar.	19:00 - 22:00	-	-	8,15,22,29	5,12,19,26		Cap-Rouge, 113
	Pétanque	Saison régulière	Lun.	18:30 - 22:00	26	2,9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25		Parc des Écores, Cap-Rouge
			Mer.	18:30 - 22:00	28	4,18,25	2,9,16,23,30	6,13		
		Tournoi	Mer.	12:30 - 16:00	-	-	-	27		
	Club de marche		Lun.	11:00 - 12:00	26	2,9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25		À confirmer
	Journée Plein Air des Aînés - 33e édition		Mer.	09:30 - 18:00	-	11	-	-		Base Plein Air Sainte-foy
	Souper/théâtre Beaumont-St-Michel		Mar.	16:15 - 21:30		17				Saint-Michel-de-Bellechasse
	Une journée à Kamouraska		Lun.	08:00 - 18:30			7			Kamouraska
	Croisière/Spectacle «CROONER»		Lun.	07:45 - 17:30				18		Magog
	Clôture de la programmation		Mer.	14:00 - 22:00	-	-	-	20		Cap-Rouge, Nicolas-Juneau