

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
Genevieve.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

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
ATHOS 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 & Whist</i>	418-653-2028
Madeleine Mailloux, <i>Pétanque</i>	418-871-1037
France Savard, <i>PIED & Danse</i>	581-307-2251
Pierre Verreault, <i>VIACTIVE & Muscliez vos méninges</i>	418-473-5655

CARTES DE MEMBRE

Adhésions/Renouvellements

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

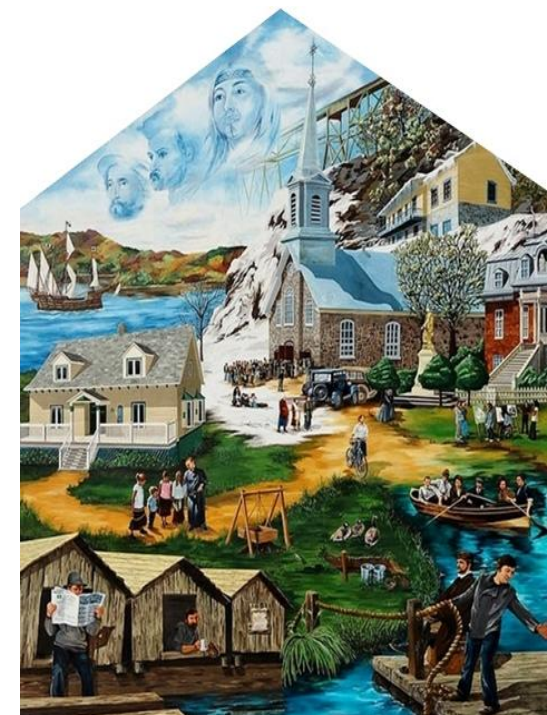
CLUB FADOQ CAP-ROUGE INC.

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

Courriel : club-caprouge@hotmail.com

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

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

Dates				Heures	Description de l'activité	Salle/Endroit
2023	NOVEMBRE	Jeu.	2,9,16,23	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)
			2,9,16,23,30	13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
		Ven.	3,10,17,24	10:00 - 11:30	Programme PIED	RC22
				14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
		Sam.	18	19:00 - 22:00	Soirée Casino - Annulée	Nicolas-Juneau
	DÉCEMBRE	Lun.	4	14:00 - 15:00	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	5	15:00 - 17:00	Musclez vos méninges - 1re session	123
		Mer.	6	13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
		Jeu.	7	13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
			7,14	À confirmer	Déjeuner amical (Tutti Frutti, 999 av de Bourgogne)	Place des Quatre-Bourgeois
		Ven.	1	10:00 - 11:30	Programme PIED	RC22
				14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
		Sam.	9	18:00 - 23:00	Souper de Noël & Soirée dansante	Nicolas-Juneau
		Dim.	3	14:00 - 17:30	Spectacle de Noël (Noël une tradition en chanson)	Salle Albert-Rousseau
2024	JANVIER	Lun.	8,15,22,29	14:00 - 15:00	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	16	À confirmer	Déjeuner amical (endroit à confirmer)	Québec
		Mer.	10,17,31	13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
			24	10:00 - 17:00	Dîner communautaire & Bingo spécial, Bridge	113, Nicolas-Juneau B
		Jeu.	11,18,25	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)
				13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
		Ven.	19,26	14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
	FÉVRIER	Lun.	5,12,19,26	14:00 - 15:00	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	6,13,20,27	15:00 - 17:00	Musclez vos méninges - 2e session	123
			13	À confirmer	Déjeuner amical (endroit à confirmer)	Québec
		Mer.	7,14,21,28	13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
			14	11:00 - 13:00	Brunch des amoureux de la vie	Nicolas-Juneau
		Jeu.	1,8,15,22,29	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)
				13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
		Ven.	2,9,16,23	14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
		Sam.	À confirmer	À confirmer	Soirée Casino	Nicolas-Juneau
	MARS	Lun.	4,11,18,25	14:00 - 15:00	VIACTIVE	Nicolas-Juneau

Dates				Heures	Description de l'activité	Salle/Endroit
2024	MARS	Mar.	5,12,19,26	15:00 - 17:00	Musclez vos méninges - 2e session	123
			12	À confirmer	Déjeuner amical (<i>endroit à confirmer</i>)	Québec
			26	10:00 : 15:00	Dîner à la cabane à sucre (<i>Cabane Leclerc</i>)	Neuville
		Mer.	6,13,27	13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
			20	10:00 - 17:00	Dîner & Tournoi de cartes	113, Nicolas-Juneau B
		Jeu.	7,14,21,28	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)
				13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
	Ven.		1,8,15,22	14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
	AVRIL	Lun.	8,15,22,29	14:00 - 15:00	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mar.	2,9	15:00 - 17:00	Musclez vos méninges - 2e session (<i>si reprise</i>)	123
			9	À confirmer	Déjeuner amical (<i>endroit à confirmer</i>)	Québec
		Mer.	3,17,24	13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
			10	10:00 - 17:00	Dîner communautaire & Bingo spécial, Bridge	113, Nicolas-Juneau B
			24	10:00 - 13:00	Assemblée générale annuelle & Dîner	113
		Jeu.	4,11,18,25	14:00 - 15:30	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
				13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
		Ven.	5,12,19,26	14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
	MAI	Lun.	6	14:00 - 15:00	VIACTIVE	Nicolas-Juneau
		Mer.	1,8	10:00 - 11:00	Programme PIED	RC22
				13:00 - 17:00	Activités régulières : Cartes, Bridge, Billard, Crib, Bingo, ...	113, Nicolas-Juneau B
		Jeu.	2,9	14:00 - 15:30	VIACTIVE	RC05 (Conseil)
				13:30 - 15:30	À vos tricots !	114
			16	À confirmer	Déjeuner amical (<i>Tutti Frutti, Place des Quatre-Bourgeois</i>)	Québec
		Ven.	3	14:00 - 15:00	Danse en ligne	Nicolas-Juneau
		Sam.	11	18:00 - 23:00	Souper de Fin de saison & Soirée dansante	Nicolas-Juneau
	SAISON ESTIVALE	Lundi et Mercredi		18:00 - 21:30	Pétanque - Saison régulière - 27 mai au 26 août	Parc des Écores (Cap-Rouge)
		Mardi		19:00 - 22:00	Whist militaire - 18 juin au 27 août	113
		Mercredi		13:00 - 17:00	Bridge - 15 mai au 28 août	113
				13:00 - 16:00	Pétanque - Tournoi - 28 août	Parc des Écores (Cap-Rouge)
	JUIN	Mer.	5	09:30 - 18:00	32 ^e Journée Plein Air des Aînés	Base Plein Air Sainte-Foy
	AOÛT	Mer.	21	13:00 - 23:00	Épluchette de Blé d'Inde	Nicolas-Juneau