

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Gilles MORNEAU

Président
418.626.7004

Gaétane GAGNON

Vice-présidente
418.948.2566

Céline RIOUX

Secrétaire
418.666.2812

Pierre DUMONT

Trésorier
418.929.9158

Michel BERTRAND

Administrateur
581.981.4574

Claire DUBÉ

Administratrice
418.626.7004

Jocelyne GODIN

Administratrice
418.626.6142

Rollande GRÉGOIRE

Administratrice
418.841.2992

CLUB FADOQ - L'ESCALE

Fondé en 1988, *L'Escale du 3^e âge* organisme sans but lucratif, a comme objectif l'amélioration du mieux-être de ses membres. Le Club est affilié à la **FADOQ** (Fédération de l'Âge d'Or du Québec) pour mieux défendre ses intérêts communs.

Le Club compte plus de **300 personnes** de 50 ans et plus et **offre des activités** tenant compte de leurs besoins physiques et sociaux.

Être membre **permet de participer aux activités du Club** et de profiter de rabais accordés par **plusieurs fournisseurs** de biens et services pour les aînés dont Intact Assurance. Elle permet aussi de recevoir gratuitement le *Magazine Virage* de la FADOQ.

CARTE DE MEMBRE

Pour adhérer au Club FADOQ L'Escale adressez-vous à **Lyse Thibault**, registraire, au numéro de téléphone suivant : 418 622-0463.

Coût de la carte de membre:

- 25\$ / 1 an;
- 45\$ / 2 ans.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

29 mai 2023

PROGRAMME 2022 - 2023



CLUB FADOQ - L'ESCALE

Chalet Guillaume-Mathieu

720, de Gironde
Québec (arr. Charlesbourg)
G1G 3H7

fadoq.lescale@hotmail.com

ACTIVITÉS*

DESCRIPTION

SOUPERS ET SOIRÉES**

Chalet Guillaume-Mathieu 720, rue de Gironde	
P.I.E.D. Rollande Grégoire, responsable	Lundi 13h00 Lundi 14h15 418.841.2992
Danse Débutants Céline Rioux, responsable Jocelyne Godin, assistante	Mardi 13h00 418.666.2812 418.626.6142
Danse Débutants + Céline Rioux, responsable Jocelyne Godin, assistante	Mardi 14h00 418.666.2812 418.626.6142
Pétanque extérieur (en été) Diane Gingras, responsable	Mardi 18h30 418.624.0363
Dards du mercredi Pierre Dumont, responsable Estelle Bergeron, assistante	Mercredi 9 h00 418.929.9158 418.666-8984
P.I.E.D. Rollande Grégoire, responsable	Mercredi 13h00 Mercredi 14h15 418.841.2992
ViActive Responsable, à venir	Mercredi 13h00
Café-rencontre (1 jeudi sur 2) Jacqueline Lapointe	Jeudi 9h00 418.623.9838
Dards du jeudi Pierre Dumont, responsable Gilbert Labrecque, assistant Yves Thibault, assistant	Jeudi 13h00 418.929.9158 418.623.4892 418.628.8208
Scrabble Lisette Cyr	Vendredi 13h00 418.627.9827
Pétanque-atout Diane Gingras, responsable	Vendredi 13h30 418.624.0363

Centre communautaire et culturel 7575 H.-Bourassa, salle 18	
Palet américain Gaétane Gagnon, responsable	Jeudi 13h00 418.948.2566

*Les consignes sanitaires en vigueur devront être respectées

Café-rencontre: échanges sur différents thèmes de vie à partir d'expériences personnelles.

Gratuit.

Danse en ligne:

- Automne 2022 : 11 semaines à compter du 13 septembre 2022
Coût : 5\$ / 1 cours ou 8\$ / 2 cours payable lors de l'inscription du 13 septembre 2022
- Hiver 2023 : À déterminer

Dards au mur: jeu amical entre deux équipes, consistant à lancer des fléchettes sur une cible. Cinq cibles disponibles.

Gratuit.

P.I.E.D.: le programme P.I.E.D. est conçu pour les aînés autonomes qui sont préoccupés par les chutes ou par leur équilibre.

- Automne 2022 seulement

Gratuit.

Palet américain: les joueurs poussent des disques sur une allée longue et étroite, de façon à atteindre la zone convoitée.

Gratuit.

Pétanque: lancer 2 boules le plus près du cochonnet, un jeu plein de stratégies.

Gratuit.

Pétanque atout: faire rouler des boules de pétanque vers les trous d'une cible.

Gratuit.

Scrabble: former des mots en disposant des lettres sur une grille spéciale.

Gratuit.

ViActive : pour le plaisir de bouger. Routines d'exercices adaptés et sécuritaires. Animation avec guide audio par Kino-Québec.

- Hiver 2023 seulement

Gratuit.

Régulières: sans réservation. Arriver avant 17h30.

Repas, jeux, danse sociale et danse en ligne.

Spéciales: cartes requises.

Repas élaboré, animation, jeux, danse sociale et danse en ligne.

	DATE	THÈME
2022	10 septembre	Souper d'ouverture
	15 octobre	Couleurs d'automne
	17 décembre	Joyeux Noël**
2023	14 janvier	Nouvelle année
	11 mars	Saint-Patrick
	20 mai	Souper de fin d'année**

**Achat de carte requis.

Gaétane Gagnon, responsable 418.948.2566

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

SORTIES DE GROUPE

Gaétane Gagnon, responsable 418.948.2566

CONFÉRENCES

Claire Dubé, responsable 418.626.7004

BIBLIOTHÈQUE : des livres peuvent être empruntés gratuitement au local du club.

Claudette Maheux, responsable 581.491.1073