



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités

Juillet 2026

Pour que vieillir soit gai sans retourner dans le placard

Pour consulter le [Calendrier complet des activités du mois](#), (Ctrl sur le clavier et Click simultané sur le bouton gauche de la souris)

NB. : Cliquer sur les liens soulignés (Ctrl sur le clavier et Click simultané sur le bouton gauche de la souris) pour accéder au contenu détaillé ou envoyer un courriel. Description des activités : <https://www.agcquebec.org/activites>.

Activité	Dates	Détails
Brunch mensuel	1er dimanche du mois 5 juillet 10 h.	Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire : agcquebec@gmail.com Restaurant Mikes, 3395 1ere avenue Québec Voir la <u>description</u> en page 4 <u>www.agcquebec.org/brunch/</u>
Marches	Pour l'été, les marches seront annoncées quelques jours à l'avance	Jean-Pierre Lemelin Pour Information : Courriel : Pierreqc@yahoo.com Voir la <u>description</u> en page 5 <u>www.agcquebec.org/marches</u>

Activité	Dates	Détails
Quilles	Tous les vendredis 15h30	René Paquet <i>Salle de quilles Saint-Pascal</i> <i>Boul. Sainte-Anne</i> <i>Galeries de la Canardière, Giffard</i> Voir la description en page 4 www.agcquebec.org/jeux-de-quilles
Sorties	Vendredi 10 juillet 13h30	Jean-Pierre Lemelin <i>Visite guidée gratuite de la Maison du</i> <i>Gouverneur Général du Canada</i> <i>Citadelle de Québec</i> Inscription : Courriel : pierreqc@yahoo.com Voir la description en page 5
Souper	Jeudi 23 juillet 17h30	Frank Bourque et Patrick Dessureault <i>Oeuforie/Steak Frites & Cie, 850 Boul.</i> <i>Pierre-Bertrand, Québec G1M 3K8</i> Réservation obligatoire avant lundi 20 juillet midi via l'adresse courriel: agcquebec@gmail.com Voir la description en page 3 www.agcquebec.org/souper/
Tai-Chi	Tous les lundis 19h00 à 20h30	Patrick Dessureault Inscription obligatoire pour un nouveau participant désirant s'ajouter au groupe. Voir la description en page 6 www.agcquebec.org/tai-chi/

Pour vous joindre à nous sur Facebook :

<https://facebook.com/groups/419926117347526>

Pour nous rejoindre par courriel : agcquebec@gmail.com

SOUPER

Date : Jeudi 23 juillet à 17h30.

Lieu : Restaurant L'Oeuforie / Steak Frites & Cie, 850 Boul. Pierre Bertrand, Québec G1M 3K8

Un souper entre membres est un bon moyen de rencontrer et échanger pour créer de nouveaux liens. Les participants peuvent arriver dès 17 h 30 pour jaser et boire un verre avant le souper. Le restaurant vous permet d'apporter votre vin.



Le menu du restaurant est disponible en cliquant ici :

[Menu soirée SFC | Steak Frites & Cie.](#)

Le restaurant offre des promotions. Voici le lien pour les consulter : [Nos promos | Steak Frites & Cie.](#)

Stationnement au restaurant. Ce secteur est mal desservi par le RTC (service aux heures). Si vous avez besoin de co-voiturage pour vous rendre, veuillez le spécifier lors de votre réservation ou sur la publicité qui paraîtra sur Facebook. Nous essaierons de combler besoin à partir d'un point où le Métrobus se rend.

Inscription via l'adresse courriel : agcquebec@gmail.com

Date limite d'inscription: Lundi 20 juillet midi.

L'Oeuforie
Steak Frites & Cie.



votre

BRUNCH MENSUEL

Le prochain brunch aura lieu le 5 juillet à 10h00 au restaurant Mikes situé au 3395, 1ere avenue, Québec.

Vous voulez plus d'informations sur le brunch?

[Brunch - Aînés Gais de la Capitale Québec](#)



Le menu déjeuner du restaurant MIKES est disponible à l'adresse suivante :

[Déjeuner | Toujours Mikes 1re Avenue](#)

Stationnement au restaurant et dans les rues avoisinantes.

Le secteur est desservi par le parcours 801 du RTC.

Inscription requise à agcquebec@gmail.com

Date limite d'inscription: Vendredi 3 juillet midi.

JEUX DE QUILLES

L'activité a lieu tous les vendredis à 16h. Arrivée à 15h40 pour la formation des équipes.

L'AGC organise des parties de quilles pour s'amuser sans compétition et pour créer de nouveaux liens d'amitié.

Aucune inscription requise. Coût de 11\$ par personne. Chaussures requises ou location à 3,50\$.

Organisateur : René Paquet.

Endroit : Salon de quilles Saint-Pascal, Galerie de la Canardière 2^e étage, 2485 boul. Sainte-Anne Québec

MARCHES ET SORTIES

➤ Marches

Il y aura des marches matinales sporadiques durant la période estivale. Vous serez avisés quelques jours à l'avance par courriel si vous nous l'avez fourni. Elles seront également publiées sur la page Facebook des Aînés Gais de la Capitale.

➤ Sorties

Visite de la maison du Gouverneur Général du Canada

Vendredi le 10 juillet en après-midi aura lieu une visite gratuite de la Résidence du Gouverneur Général à la Citadelle de Québec.

Nous nous rejoindrons vers 13h30 à la citadelle. Le point de rencontre vous sera donné dans les publicités qui suivront. Les guides nous accueilleront vers 13h45 et la visite débutera vers 14h00.

Il s'agit d'une visite guidée d'une durée d'une heure à l'intérieur de la Résidence. La visite est réservée aux membres de l'AGC. Il faudra s'inscrire auprès de Jean-Pierre Lemelin (Pierreqc@yahoo.com) car le nombre de places est limité.

Le détail de la sortie et le point de rencontre vous seront envoyés par courriel si vous nous l'avez fourni. Il sera également publié quelques jours avant l'activité sur la page Facebook des Aînés Gais de la Capitale.

TAI-CHI

Organisateur : Patrick Dessureault

Le Tai-chi comme moyen de relaxation physique et émotionnelle

Les 108 mouvements font plus que porter l'attention sur le corps, mais aussi sur la vie qui circule dans notre corps. C'est une approche pour guérir notre corps et l'aider à vieillir en santé.

Date : Lundis 6, 13, 20 et 27 juillet de 19h00 à 20h30

Lieu : Parc extérieur à déterminer ou Loisirs Montcalm en cas de mauvais temps. Les participants réguliers et ceux qui nous auront contacté au préalable pour participer seront avisés de l'endroit où l'activité aura lieu chaque semaine.

Une contribution volontaire est demandée pour couvrir les frais de location de la salle lorsque l'activité se tient aux Loisirs Montcalm

Bienvenue aux nouveaux participants. Veuillez contacter Patrick Dessureault avant de vous présenter à l'activité : patricd56@gmail.com

Calendrier complet des activités du mois

<i>Juillet 2026</i>							
Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
01				1	2	3 <i>Quilles 15h30</i>	4
02	5 <i>Brunch mensuel 10h00</i>	6 <i>Tai Chi (extérieur) 19h00</i>	7	8	9	10 <i>Visite guidée 13h30 Quilles 15h30</i>	11
03	12	13 <i>Tai Chi (extérieur) 19h00</i>	14	15	16	17 <i>Quilles 15h30</i>	18
04	19	20 <i>Tai Chi (extérieur) 19h00</i>	21	22	23 - <i>Souper Oeuforie Steak Frites 17h30</i>	24 <i>Quilles 15h30</i>	25
05	26	27 <i>Tai Chi (extérieur) 19h00</i>	28	29	30	31 <i>Quilles 15h30</i>	