



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités Octobre 2025

*Pour que vieillir soit gai sans retourner
dans le placard*

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	Premier dimanche du mois 5 octobre 2 novembre 10 h.	Maurice Migneault Réservation obligatoire avant vendredi midi : Patrick Dessureault et Guy Cloutier : agcquebec@gmail.com CORA 1020 Rte de l'Église, Ste-Foy Menu : https://www.chezcora.com
5 à 7	Samedi 11 octobre 8 novembre 17 h.	Patrick Dessureault et Marius Thériault <i>Pub Galway, 1112 Ave Cartier, Montcalm</i> Voir la description en page 8
Jeux de société	Mercredi 8 octobre 22 octobre 19h.-21h.	Christian-René Leduc <i>Loisirs Montcalm, pièce 204</i> <i>265 Boul. René-Lévesque Ouest</i> Voir la description en page 8
Cinéma	Samedi 11 octobre 25 octobre 19 h. – 21 h.	Christian-René Leduc et Claude Samson <i>Loisirs Montcalm, pièce 204</i> <i>265 Boul. René-Lévesque Ouest</i> 11 Appelle moi par ton nom 25 Au bord de la rivière Voir la description en page 9 et 10. Voir la programmation 2025-2026 et les descriptions de films : https://agcquebec.org/activites/#cinema

Cuisine collective	Samedi 25 octobre 22 novembre 9h – 12 h	Patrick Dessureault Réservation obligatoire : Agcquebec@gmail.com YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont Patrick Dessureault Maximum 7 personnes; coût 5\$; chaussure fermées obligatoires Voir la description en page 7
Quilles	Tous les vendredis 15h30	René Paquet Salle de quilles Saint-Pascal Boul. Sainte-Anne Galeries de la Canardière, Giffard Voir la description en page 7
Marches et sorties	Mardi 7 octobre 21 octobre	Patrick Dessureault et Jean-Pierre Lemelin Pour Information : Courriel : Pierreqc@yahoo.com Voir la description en page 4
Club de lecture	Mardi 14 octobre 14h. – 15h30	Jacques Beaudet Réservation obligatoire : Noeljac100@hotmail.com Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes Voir la description en page 8
Parler pour parler	Dimanche 19 octobre 9 novembre 14h. – 15h30	Jacques Beaudet Pour information : Courriel : Noeljac100@hotmail.com Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes Voir la description en page 5
Visite commentée de la Bibliothèque Gabrielle-Roy	Jeudi 16 octobre 14 h.	Jean-Pierre Lemelin 350, rue Saint Joseph, Québec Réservation requise : pierreqc@yahoo.com Voir la description en page 11 et 12

Conférence	Mardi 14 octobre 19 h. – 21 h.	Paul Boisvert <i>Habiletés sociales et de communication pour des relations humaines authentiques</i> Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Inscription obligatoire : agcquebec@gmail.com Voir la description en page 5
Conférence	Date à déterminer en novembre	Marius Thériault <i>Comment vivre en sécurité dans notre monde électronique et informatique ?</i> Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Voir la description en page 6

Pour nous joindre sur Facebook :

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



Aidez votre communauté !

NOUVELLES ACTIVITÉS

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour organiser de nouvelles activités à Québec

Contactez nous par courriel: agcquebec@gmail.com

Aînés Gais de la Capitale Québec



Pour nous joindre : agcquebec@gmail.com

MARCHES ET SORTIES

Marches santé du mardi matin.

Ces marches matinales ont lieu les mardis matin à raison de deux fois par mois et elles débuteront toujours à 9 h 30 (beau temps mauvais temps). Le parcours devrait durer au maximum 1 h 30. Elles auront toujours lieu dans la ville et aux alentours immédiats, à des endroits facilement accessibles et desservis par le transport en commun.

Voici le calendrier pour octobre :

Parc du Domaine Maizerets

La première sortie aura lieu mardi **le 7 octobre** au Parc du Domaine de Maizerets. Le départ aura lieu à 9h30.

Site Web du domaine : [Société du domaine de Maizerets](#)

Site du parc (Ville de Québec) :

https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/parcs/domaine_maizerets/index.aspx

Le point de rencontre sera annoncé par courriel et sur la page Facebook de l'AGC.

Lieu à déterminer

La deuxième sortie aura lieu mardi le **21 octobre**, départ à 9h30.

Les instructions seront publiées par courriel et sur la page Facebook de l'AGC.

Organisateur : Jean-Pierre Lemelin

Pour ces activités n'oubliez pas vos bouteilles d'eau ou breuvages.

Nous vous attendons en grand nombre et espérons que le beau temps sera de la partie. Nous avons bien hâte de tous vous voir et vous revoir.

PARLER POUR PARLER

Un moment privilégié entre hommes gays de 50 ans et plus. Ici, on prend le temps de se rencontrer, de se raconter, de rire et parfois de réfléchir ensemble. Nos vies sont riches d'histoires uniques, avec leurs joies, leurs défis et leurs instants inoubliables. Parler pour parler, c'est un espace bienveillant pour partager tout cela en toute simplicité.

Endroit : Bibliothèque Monique-Corriveau, salle-A, 1100, route de l'Église, Québec (2 heures de stationnement gratuit).

Les rencontres se tiennent aux deux semaines. Activité gratuite. Inscription non obligatoire, mais le nombre de participants est limité à 12.

Le thème du 19 octobre :

Aimer et se lier après 50 ans, amour, amitiés et nouvelles rencontres

CONFÉRENCE

Par Paul Boisvert

14 octobre 19h. à 21h. Bibliothèque Monique-Corriveau

Atelier sur les habiletés sociales et de communication, pour des conversations et des relations humaines authentiques

Dans cet atelier pratique, vous apprendrez :

- des astuces simples pour rendre vos conversations plus intéressantes
- à exprimer votre point de vue, vos émotions, vos besoins, votre vulnérabilité sans peur d'être jugé
- à créer des liens avec les autres, que ce soit avec des inconnus, des connaissances, des amis ou votre amoureux
- les secrets des couples qui durent
- l'ABC sur la gestion des émotions (si le temps le permet)

Durée: 90 à 120 min

Nombre de participants: environ 12

Endroit : Bibliothèque Monique-Corriveau, salle-A, 1100, route de l'Église, Québec (2 heures de stationnement gratuit).

Inscription obligatoire en spécifiant conférence : agcquebec@gmail.com

Animateur : Paul Boisvert : PaulBoisvert@gmail.com

CONFÉRENCE (en novembre)

Par Marius Thériault, Ph.D.

Comment vivre en sécurité dans notre monde électronique et informatique ?

On ne pourrait envisager la vie moderne sans l'aide précieuse de l'informatique (ordinateurs, téléphones intelligents, tablettes, robots domestiques, intelligence artificielle - IA, etc.) et de l'électronique. Nous sommes devenus dépendants ! Toutefois, le progrès est accompagné d'une panoplie de périls (virus, arnaque, vol d'identité, vulnérabilité des informations personnelles, pourriels, etc.). Après avoir expliqué brièvement comment fonctionnent les machines et l'Internet, cette conférence portera sur divers moyens de se protéger et d'éviter les pires désagréments liés à l'utilisation de la technologie.

Parmi les sujets abordés : les types de médias électroniques (ordinateurs, tablettes, téléphones, caméras, etc.), l'Internet, la protection contre les virus (ordinateurs, téléphones, wifi et routeurs), les avantages et inconvénients des réseaux sociaux, les courriels et messageries électroniques, la protection de la vie privée, la responsabilité dans le cyberspace, le rançonnage et la fraude, la sécurité des données, les opérations bancaires et les monnaies virtuelles, les mots de passe et la connexion en deux étapes, comment gérer les risques technologiques avec calme et diligence.

Inscription obligatoire en spécifiant conférence : agcquebec@gmail.com

QUILLES

L'AGC organise des parties de quilles pour s'amuser sans compétition à tous les vendredis à 16h. (Arrivée à 15 h 40 pour la formation des équipes)

Aucune inscription requise.

Organisateur : René Paquet.

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

CUISINE COLLECTIVE

Cette activité permet de préparer des repas pour soi. Les aliments vous sont fournis. Vous devez apporter vos contenants et vous repartez avec vos plats cuisinés.

Le port de chaussures fermées est requis, le coût est de 5\$ et le groupe est restreint à 7 personnes.

Vous pouvez demeurer sur place pour le repas du midi.

Endroit : YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont, Québec.

Inscription obligatoire : agcquebec@gmail.com

CLUB DE LECTURE

Le club de lecture tient des rencontres mensuelles qui ont pour but: De partager nos découvertes et nos préférences littéraires; D'échanger nos impressions provenant de la lecture d'un livre choisi par le groupe lors de la rencontre précédente.

Réservation : Jacques Beaudet noeljac100@hotmail.com

Activité gratuite. Inscription obligatoire. Le nombre de participants est limité à 12.

Mardi 14 octobre 2025 14h à 15h30. Bibliothèque Monique-Corriveau, salle-A, 1100, route de l'Église, Québec G1V 3V9. (2 heures de stationnement gratuit).

La lecture suggérée pour la prochaine rencontre est "*Le jour où mon meilleur ami fut arrêté pour le meurtre de sa femme*" de l'auteur Louis-François Dallaire.

Nous discuterons alors de ce livre et nous choisirons la lecture suggérée du prochain mois.

Toute personne intéressée peut se joindre au groupe en contactant Jacques Beaudet.

5 À 7

Les 5 à 7 auront lieu au **Pub Galway** à tous les mois afin de créer des liens entre membres de l'AGC.

Le Pub Galway est situé au 1112 Av. Cartier, Québec.

Le prochain 5 à 7 aura lieu le 11 octobre.

Organisateurs : Marius Thériault et Patrick Dessureault

JEUX DE SOCIÉTÉ

Cette activité divertissante (jeux de carte et de société) qui avait lieu en après-midi aura lieu dorénavant en soirée de 19 h à 21 h à toutes les deux semaines.

Les prochaines activités auront lieu les mercredis 8 et 22 octobre.

Inscription non requise, activité gratuite, don suggéré à la Société de Saint-Vincent de Paul.

Organisateur : Christian-René Leduc.

Endroit : Loisir Montcalm 265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec G1R 2A7. Le stationnement est accessible à l'arrière par la rue Fraser.

CINÉMA

11 octobre

Appelle-moi par ton nom/Call me by your name

Plusieurs pays, 2017, 132 minutes
(français) Drame romantique

Le film raconte l'histoire d'Elio Perlman, un jeune Italo-Américain de 17 ans, qui passe ses vacances dans la villa familiale du Cremasco, en Italie. Il y rencontre Oliver, un doctorant américain de 24 ans, qui vient aider son père dans ses recherches. Les deux garçons développent une relation amoureuse, mais celle-ci est marquée par des sentiments ambigus et une distance. Le film explore les thèmes de l'amour, de l'identité et de la découverte de soi.

Réalisateur : Luca Guadagnino

Acteurs : James Ivory ; Thimothée
Chalumet ; Armie Hammer



CINÉMA

25 octobre

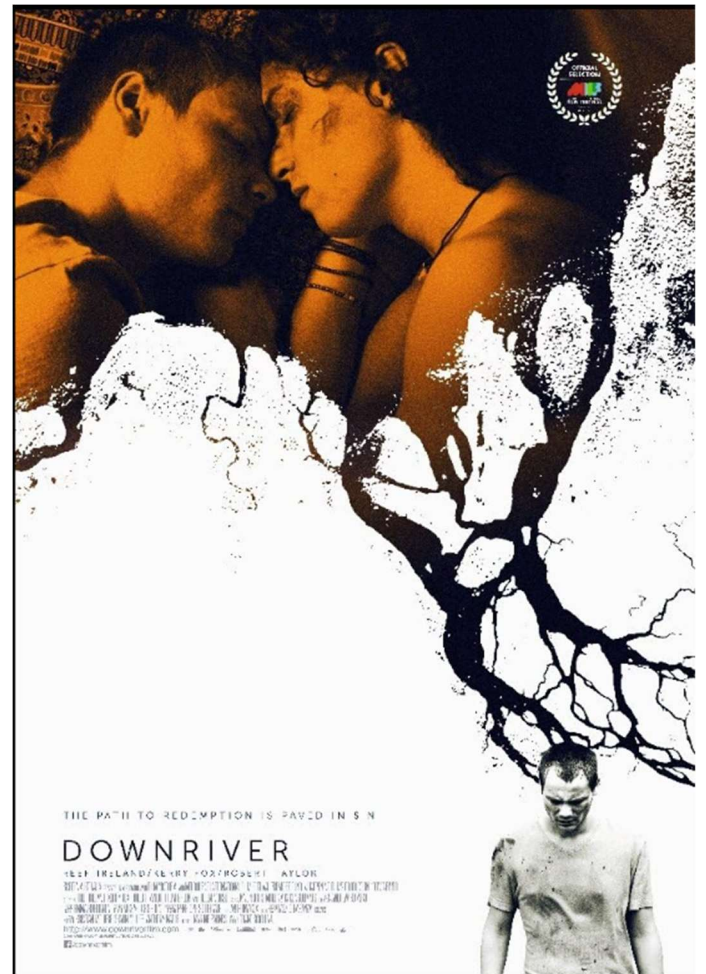
Au bord de la rivière

Australie, 2015, 99 minutes (sous-titré français) Drame

James a été emprisonné pour avoir noyé un jeune garçon lorsqu'il était lui-même enfant, bien que le corps n'ait jamais été retrouvé dans la rivière. Une visite de la mère de sa victime déclenche sa libération sur parole et le précipite dans une quête de la vérité. Alors que le temps presse et que le danger rôde, James risque sa liberté et sa vie pour reconstituer le schéma du drame et enfin permettre à la mère de faire son deuil.

Réalisateur : Grant Scicluna

Acteurs : Reef Ireland ; Kerry Fox;
Robert Taylor; Helen Morse





Visite commentée de la bibliothèque Gabrielle-Roy

L'AGC vous propose de découvrir la nouvelle bibliothèque Gabrielle-Roy lors d'une visite gratuite commentée d'une durée minimum de 1 h 15 minutes.

Cette visite guidée qui aura lieu le 16 octobre à 14 heures vous fera connaître les services et les collections de la Bibliothèque et sera une excellente occasion d'explorer les différents foyers thématiques et d'en apprendre davantage sur les activités proposées.

La Bibliothèque Gabrielle-Roy, a été récemment complètement rénovée et réinventée. Elle est répartie sur 4 étages et propose dix foyers thématiques qui enrichissent l'expérience des usagers. Ces foyers incluent des espaces pour la musique, le cinéma, la cuisine et un foyer jeunesse avec jeux et jouets.

La bibliothèque Gabrielle-Roy a récemment reçu plusieurs distinctions prestigieuses : Elle a remporté le prix Joseph-Beaubien lors des Mérites Ovation municipale 2025 et elle a été désignée « *Bibliothèque publique de l'année* » par la Fédération internationale des associations de bibliothèques, une des plus hautes reconnaissances internationales pour les bibliothèques.

Rendez-vous le 16 octobre à 14 heures au foyer du rez-de-chaussée de la bibliothèque située au 350, rue Saint-Joseph, Québec. Nous vous attendons en grand nombre pour la découverte de cette petite perle culturelle de notre ville.

Comme les places sont limités, svp, veuillez nous confirmer rapidement votre présence par courriel à : pierreqc@yahoo.com

[Bibliothèque Gabrielle-Roy](#)

[La bibliothèque Gabrielle-Roy est désignée «bibliothèque publique de l'année» par l'IFLA | Le Devoir](#)

[Cahier spécial Bibliothèque Gabrielle-Roy](#)



Transport en commun

Parcours 800, 801, 1, 3, 4, 18, 28, 36, 64, 65, 74, 82, 84, 86



Stationnement

