



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités Novembre 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 2 novembre 7 décembre 10 h.	Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire avant vendredi midi : courriel : agcquebec@gmail.com CORA 1020 Rte de l'Église, Ste-Foy Menu : https://www.chezcora.com
Brunch des Vieux amis	Dimanche 16 nov. À compter de 9H30	Frank Bourque Fraternité St-Alphonse 3812 Bd Sainte-Anne, Québec Inscription obligatoire L'information suivra pour le coût et les modalités d'inscription
5 à 7	Samedi 15 novembre 17 h.	Patrick Dessureault et Marius Thériault Pub Galway, 1112 Ave Cartier, Montcalm Voir la description en page 8
Jeux de société	Mercredi 5 novembre 19 novembre 19 h.-21 h.	Christian-René Leduc Loisirs Montcalm, local 200 265 Boul. René-Lévesque Ouest Voir la description en page 9
Cinéma	Samedi 8 novembre 22 novembre 19 h. – 21 h.	Christian-René Leduc et Claude Samson

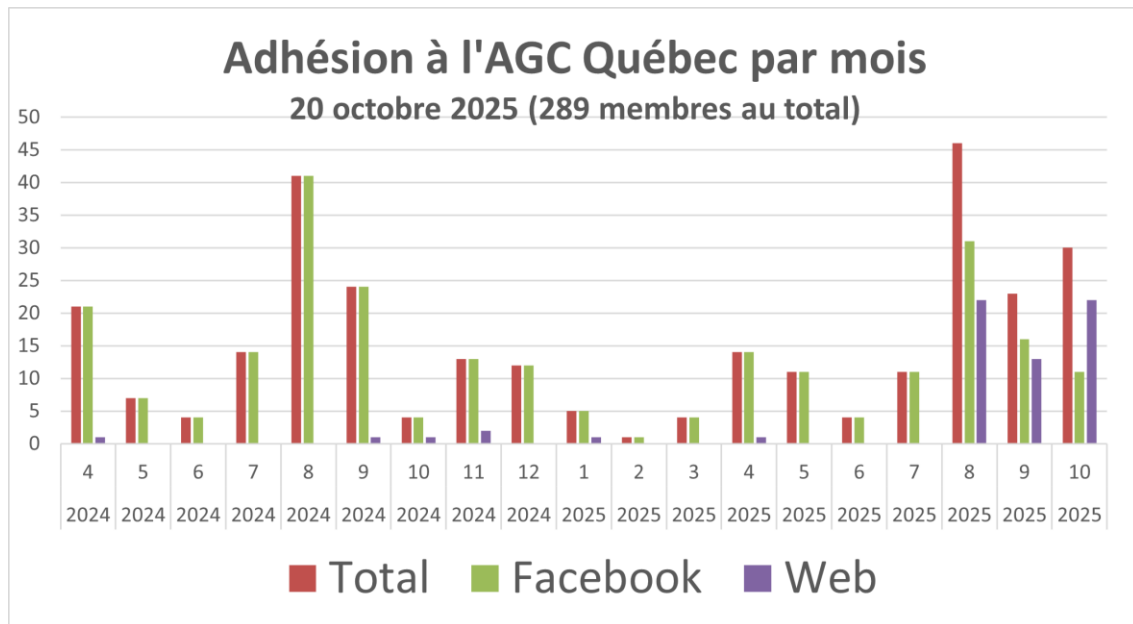
		<i>Loisirs Montcalm, Local 200</i> <i>265 Boul. René-Lévesque Ouest</i> 8 <i>Falling (La chute)</i> 22 <i>Daddy</i> <i>Voir la description en page 10 à 11.</i> <i>Voir la programmation 2025-2026 et les descriptions de films :</i> https://agcquebec.org/activites/#cinema
Cuisine collective	Samedi 22 novembre 9 h. – 12 h.	Patrick Dessureault Réservation obligatoire : Agcquebec@gmail.com <i>YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont</i> <i>Patrick Dessureault</i> <i>Maximum 7 personnes; coût 5\$;</i> <i>chaussure fermées obligatoires</i> <i>Voir la description en page 8</i>
Quilles	Tous les vendredis 15h30	René Paquet <i>Salle de quilles Saint-Pascal</i> <i>Boul. Sainte-Anne</i> <i>Galleries de la Canardière, Giffard</i> <i>Voir la description en page 8</i>
Marches et sorties	Mardi 4 novembre 18 novembre	Patrick Dessureault et Jean-Pierre Lemelin Pour Information : Courriel : Pierreqc@yahoo.com <i>Voir la description en page 5</i>
Club de lecture	Mardi 18 novembre 14 h. – 15h30	Jacques Beaudet Réservation obligatoire : Noeljac100@hotmail.com <i>Bibliothèque Monique-Corriveau</i> <i>salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy</i> <i>Maximum 12 personnes</i> <i>Voir la description en page 9</i>
Parler pour parler	Dimanche 9 novembre 14 h. – 15h30	Jacques Beaudet Pour information : Noeljac100@hotmail.com <i>Bibliothèque Monique-Corriveau</i> <i>salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy</i> <i>Maximum 12 personnes</i> <i>Voir la description en page 6</i>

Conférence	Mardi 18 novembre 19 h. – 21 h.	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 Inscription obligatoire : agcquebec@gmail.com Voir la description en page 7
Conférence	Mardi 2 décembre 19 h. – 21 h.	Richard Leblond et Patrick Dessureault <i>Comment vivre avec l'anxiété et l'apprivoiser ?</i> Lieu à déterminer Inscription obligatoire : agcquebec@gmail.com Voir la description en page 12
Party de Noël des Vieux-Amis	Samedi 6 décembre 17 h.	Frank Bourque <i>Party de Noël avec repas et soirée dansante.</i> Fraternité St-Alphonse 3812 Bd Sainte-Anne, Québec Inscription obligatoire L'information suivra pour la description du menu, le coût et les modalités d'inscription

Pour nous joindre sur Facebook :

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

Notre groupe est en pleine expansion



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 novembre :

4 novembre - Sentier du Parc linéaire ce la Rivière-Saint-Charles - Secteur du Château-d'Eau (Loretteville)

La première sortie aura lieu mardi le **4 novembre**, départ à **9h30**

Des informations détaillées sur le parcours et le point de rencontre seront publiées par courriel et sur la page Facebook de l'AGC.

Site du parc (Ville de Québec) : [Parc linéaire de la Rivière-Saint-Charles](#)

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

18 novembre – Sentier du parc des Saules

La deuxième sortie aura lieu mardi le **18 novembre**, départ à 9h30.

Des informations détaillées sur le parcours et le point de rencontre seront publiées par courriel et sur la page Facebook de l'AGC.

L'organisateur de cette activité est : 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 9 novembre :

Mon coming out, un moment doux, difficile ou libérateur

CONFÉRENCE

Par Marius Thériault, Ph.D.

18 novembre 19 h. à 21 h. Bibliothèque Monique-Corriveau

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, GPS, 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, l'Internet, la protection contre les virus, les bénéfices et maléfices de l'intelligence artificielle, les courriels, la protection de la vie privée, 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.

- Le monde électronique
- La gestion des risques
- L'accès aux réseaux locaux et globaux
- L'Internet et la circulation des données
- Les risques du réseautage
- Une navigation sécuritaire
- Gérer son réseau local
- L'intelligence artificielle (avantages et inconvénients)
- Gérer la confidentialité dans Facebook
- L'hameçonnage, la fraude et le vol d'identité
- La protection des données numériques

La présentation est disponible pour prévisualisation sur le site de l'AGC Québec:
www.agcquebec.org/documents

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

**Inscription obligatoire en spécifiant "conférence sécurité informatique" :
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

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 samedi 15 novembre.

Organisateurs : Marius Thériault et Patrick Dessureault

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 et le nombre de participants est limité à 12.

Mardi 18 novembre 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 "*Et toute la vie devant nous*" de l'auteur Olivier Adam.

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.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Cette activité divertissante (jeux de carte et de société) qui a lieu en soirée de 19 h à 21 h à toutes les deux semaines.

Les prochaines activités auront lieu les mercredis 5 et 19 novembre.

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, local 200. Le stationnement est accessible à l'arrière par la rue Fraser.

CINÉMA

8 novembre

Falling (La Chute)

Canada-Britannique, 2020, 112 minutes
(français) Drame

John Peterson vit avec son mari Eric à Los Angeles. Son père Willis, conservateur et homophobe, étant atteint de démence, John le récupère dans la ferme familiale et le recueille chez lui et son mari, le temps de lui trouver une maison de retraite. Mais Willis ne l'entend pas de cette oreille : entre ses délires, ses vivaces souvenirs de jeunesse qui surgissent à l'improviste, son langage vert et l'inhibition de parole dont il fait preuve, toute la famille va subir les frasques du vieil homme avec une infinie patience. Un portrait des relations familiales à la fois dur, tendre et drôle : c'est aussi une quête pour l'amour d'un père qui ne sait pas aimer.

Réalisateur : [Viggo Mortensen](#)



Acteurs : [Viggo Mortensen](#); Lance Henriksen

CINÉMA

22 novembre

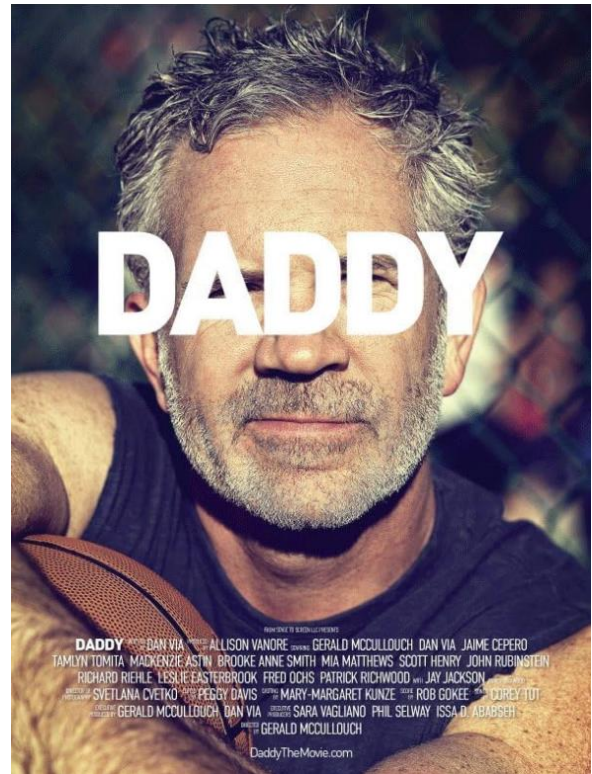
Daddy

États-Unis ; 2015, 89 minutes (sous-titré en français) Comédie dramatique

Colin est l'image même de la réussite. Beauté, charme, sex-appeal, il a tout pour lui. Bien entouré de ses amis, dont Stew, son ami le plus proche depuis plus de 20 ans, il continue de croquer la vie en quête du prince charmant. Quand il rencontre Tee, un jeune homme brillant et séduisant, Colin croit avoir trouvé la perle rare. Mais Stew est bien loin de penser la même chose de cette nouvelle amourette et pense que Colin a perdu la tête. Convaincu que Tee n'est pas sincère et qu'il peut s'avérer dangereux, Stew va alors tenter de faire éclater la vérité avec le risque de voir leur amitié voler en éclat.

Réalisateur : [Gerald McCullouch](#)

Acteurs : [Gerald McCullouch](#) ; [Dan Via](#) ; [Jaime Cepero](#) ; [Mackenzie Astin](#) ; [Leslie Easterbrook](#)



CONFÉRENCE SUR L'ANXIÉTÉ

Vous vivez de l'anxiété, de l'insécurité, de l'incertitude dans votre vie ?

Avec la participation de Phobie Zéro une conférence aura lieu le 2 décembre de 19:00 à 21:00. Le lieu vous sera communiqué plus tard.

Le sujet : comment vivre avec l'anxiété et l'apprivoiser.

Vous apprendrez :

- Comment reconnaître une anxiété, toc et autres phobies.
- Qu'est-ce que l'on peut faire pour retrouver un équilibre.
- Quelles sont mes pensées limitantes dans ma vie ou ma retraite.
- À construire son propre coffre d'outils pour lutter contre les phobies qui nous empêchent de vivre.

Cette conférence vous démontrera que vous n'êtes pas seul face à ce problème.

**Inscription obligatoire en spécifiant "conférence anxiété" :
agcquebec@gmail.com**

NOUVELLES ACTIVITÉS SELON LA DEMANDE

Il y aura des rencontres d'aide pour présenter des outils pour maîtriser l'anxiété généralisée.

Les rencontres porteront principalement sur les troubles anxieux et il y aura des propositions d'outils de traitement et des comportements à adopter pour se libérer de l'anxiété.

Nous invitons les participants à investir dans leur bien-être en joignant des rencontres de l'équipe de l'AGC en partenariat avec Phobie Zéro deux fois par mois.