

Nos Valeurs

- *L'amitié, le partage, l'entraide et le plaisir entre amis*
- Le respect de chacun
- Vieillir en santé et en sécurité
- *La participation de bénévoles*
- Bienvenue aux aînés gais de la région de Québec et des régions voisines 
- Les activités sont diversifiées et adaptées aux besoins et capacités des aînés
- La participation à certaines activités requiert une *réservation obligatoire*

Des amis pour que vieillir soit gai sans retourner dans le placard.

Nous Joindre

- *L'adhésion au groupe est gratuite*
- *Les contributions volontaires sont appréciées*
- Certaines activités impliquent des frais modestes (p.ex. Brunch, Quilles, etc.)



Web: www.agcquebec.org
Courriel : agcquebec@gmail.com



Pour joindre notre groupe :

Les aînés gais de la capitale nationale |
Groupes | Facebook ou
www.agcquebec.org/adhesion

Les Aînés Gais de la Capitale

Nous sommes :

- *Un regroupement d'hommes gais québécois de 50 ans et plus*
- Nous combattons l'isolement par le réseautage afin de vieillir en harmonie et hors du placard
- Nous organisons des activités socioculturelles, de loisirs et d'entraide sur une base régulière

Aînés Gais de la Capitale
Québec



Site Web

www.agcquebec.org

Coordination des activités : Patrick Dessureault, agcquebec@gmail.com

Brunch (1^{er} dimanche du mois) à **10 h.**

Restaurant Le Brunch, 990, route de l'Église, Québec (Quartier Sainte-Foy)

Animateurs : Patrick Dessureault et Guy Cloutier



R agcquebec@gmail.com

Cuisine collective (1 fois par mois)

Préparation de repas pour soi.

YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont

Animateur : Patrick Dessureault

R agcquebec@gmail.com

5 à 7 (samedi une fois par mois) à **17 h.**

Pub Galway, 1112 avenue Cartier

Animateur : Patrick Dessureault et

Marius Thériault

R **Réservation obligatoire**

Stationnement gratuit

Accessible par autobus du RTC

Les Activités

Cinéma (un samedi sur deux) à **19 h.**

Présentation de films à caractère gai.

Loisirs Montcalm, pièce 200 – 265 Boul.

René-Lévesque Ouest (Quartier Montcalm)

Animateurs : Christian-René Leduc et Claude Samson



Parler pour parler (aux 3 semaines)

Discussions variées et échange sur des sujets d'actualité.

Bibliothèque Monique-Corriveau, salle A, 1100, route de l'Église, Québec (Sainte-Foy)

Animateur : Jacques Beaudet

Jeux de société (mercredi) **19 h.**

Jeux de cartes et jeux de société.

Loisirs Montcalm, 265 Boul. René-Lévesque Ouest (Quartier Montcalm)

Animateur : Christian-René Leduc

Marche et Sortie (2 fois par mois)

Excursions à Québec et en région

Animateurs : Jean-Pierre Lemelin et Patrick Dessureault

agcquebec@gmail.com **R**

Quilles (chaque vendredi) à **15 h. 30**

Salon de quilles Saint-Pascal, Galerie de la Canardière, 2^e étage, Boul. Sainte-Anne, Québec (Quartier Giffard)

Animateur :

René Paquet



Conférences (dates variables)

Des conférences sur divers sujets d'intérêt pour les aînés

Bibliothèque Monique-Corriveau, salle A, 1100, route de l'Église, Québec (Sainte-Foy)

Animateur : Variable agcquebec@gmail.com **R**



Club de Lecture (dates variables)

Faire connaissance et parler de nos préférences littéraires.

Bibliothèque Monique-Corriveau, salle A, 1100, route de l'Église, Québec (Sainte-Foy)

Animateur : Jacques Beaudet

