



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités Décembre 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 7 décembre 10 h.	Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire avant vendredi 5 décembre, midi : courriel : agcquebec@gmail.com QG Le Brunch, 990 route de l'Église, Sainte-Foy www.agcquebec.org/brunch
5 à 7	Dimanche 14 décembre 17 h.	Patrick Dessureault et Marius Thériault Pub Galway, 1112 Ave Cartier, Montcalm Voir la description en page 7 www.agcquebec.org/5-a-7
Jeux de société	Mercredi 3 décembre 17 décembre 19 h.-21 h.	Christian-René Leduc Loisirs Montcalm, local 200 265 Boul. René-Lévesque Ouest Voir la description en page 8 www.agcquebec.org/jeux-de-societe

Cinéma	Samedi 6 décembre 20 décembre 19 h. – 21 h.	Christian-René Leduc et Claude Samson <i>Loisirs Montcalm, Local 200</i> 265 Boul. René-Lévesque Ouest 6 Les opposés s'attirent 20 Bleu royal, blanc et rouge Voir la description en page 9 et 10. Voir la programmation 2025-2026 et les descriptions de films : https://agcquebec.org/cinema
Cuisine collective	Reprise en Janvier 2026	Patrick Dessureault Réservation obligatoire : Agcquebec@gmail.com <i>YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont</i> Patrick Dessureault Maximum 7 personnes; coût 5\$; chaussure fermées obligatoires Voir la description en page 6 www.agcquebec.org/cuisine-collective
Quilles	Vendredis 5 décembre 12 décembre 19 décembre 15h30	René Paquet <i>Salle de quilles Saint-Pascal</i> <i>Boul. Sainte-Anne</i> <i>Galleries de la Canardière, Giffard</i> Voir la description en page 6 www.agcquebec.org/jeux-de-quilles
Marches	Mardi 2 décembre 16 décembre 9h30	Patrick Dessureault et Jean-Pierre Lemelin Pour Information : Courriel : Pierreqc@yahoo.com Voir la description en page 4 www.agcquebec.org/marches

Club de lecture	Mardi 16 décembre 14h – 15h30	Jacques Beaudet Réservation obligatoire : Noeljac100@hotmail.com <i>Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes Voir la description en page 7</i>
Parler pour parler	Dimanche 30 novembre 14 décembre 14h – 15h30	Jacques Beaudet Pour information : Noeljac100@hotmail.com <i>Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes Voir la description en page 6</i>
Conférence	Mardi 9 décembre 19 h. – 21 h.	Richard Leblond et Patrick Dessureault <i>Comment vivre avec l'anxiété et l'apprivoiser ?</i> <i>Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy</i> Inscription obligatoire : agcquebec@gmail.com <i>Voir la description en page 11et 12</i> www.agcquebec.org/conference
Party de Noël des Vieux-Amis	Samedi 6 décembre 17h30	Frank Bourque et Carol Lavoie <i>Souper de Noël 4 services avec un DG, danse sociale et prix de présence.</i> <i>Fraternité St-Alphonse, 3812 boul. Sainte-Anne, Québec</i> Inscription obligatoire : karoldlavoie@gmail.com <i>Voir la description en page 12</i>

Pour nous joindre sur Facebook :

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

Par courriel : 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 ont 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 décembre :

2 décembre - Plaines d'Abraham

La marche débutera à 9 h 30 devant l'entrée principale du Musée national des beaux-arts du Québec au 179 Grande-Allée Ouest. Le trajet représente près de 7 km et est d'une durée de plus d'une heure trente.

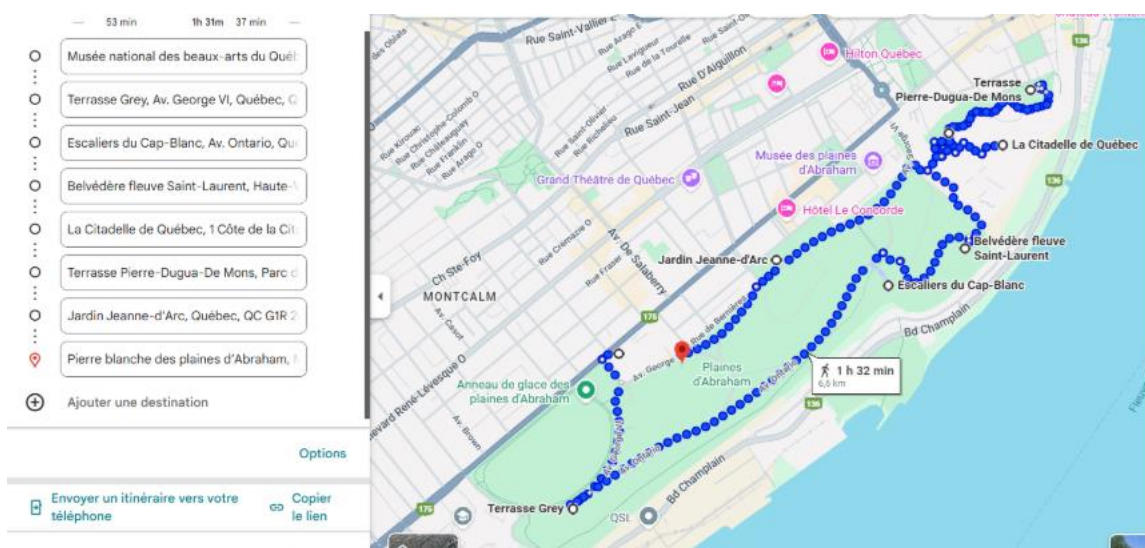
Le trajet proposé à l'aller à partir du Musée :

1- Musée des Beaux-arts, 2- Terrasse Grey, 3- Haut de l'escalier du Cap-Blanc, 4- *Belvédère fleuve Saint-Laurent*, 5- Passerelle de la Citadelle, 6- Terrasse Pierre Dugua-De Mons.

**Un détour jusqu'au Belvédère du*

Le trajet au retour à partir de la Terrasse Pierre Dugua-De Mons:

1-Terrasse Pierre Dugua-De Mons, 2- Passerelle de la Citadelle, 3- Jardins Jeanne-d 'Arc, 4- Rue de Bernières, 5- Musée des Beaux-arts



* Il y a un stationnement payant derrière le Musée, soit sur la rue George VI. Il y a également des parcomètres sur cette même rue et autour de l'anneau devant le musée. La durée de stationnement gratuit dans les rues avoisinantes est limitée à 90 minutes.

Nous vous suggérons donc d'utiliser le transport en commun. Les principaux parcours desservant ce secteur sont les 800 et 801 sur René-Levesque et le parcours 11 sur la Grande-Allée.

Cette marche est une belle occasion de partager un moment convivial tout en découvrant les beautés des Plaines d'Abraham et en prenant soin de sa santé.

Alors rendez-vous à 9 h 15 devant l'entrée principale du Musée sur la Grande-Allée afin de s'assurer de débiter la marche à 9 h 30.



16 décembre – Lieu à déterminer

La deuxième sortie aura lieu mardi le 16 **décembre**, le détail vous sera communiqué la semaine précédant l'activité sur la page Facebook de l'AGC-Québec ou par courriel si vous nous l'avez communiqué

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 trois semaines. Activité gratuite. Inscription non obligatoire, mais le nombre de participants est limité à 12.

Le thème du dimanche 30 novembre est :

Hommes gays de 50 ans et plus, quelle place dans la société d'aujourd'hui.

Le thème du dimanche 14 décembre vous sera communiqué sur la page Facebook ou par courriel la semaine précédant l'activité.

JEUX DE QUILLES

Pour le mois de décembre, l'activité aura lieu les vendredis 5, 12 et 19 décembre.

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

Aucune inscription requise. Coût de 11\$ par personne, chaussures requises.

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 n'aura pas lieu en décembre. Elle sera de retour au mois de janvier 2026.

5 À 7

Les 5 à 7 ont 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 dimanche 14 décembre.

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 16 décembre 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 *"Pis, un jour, il a fallu faire des lunch"* 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 3 et 17 décembre.

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

6 décembre

Les opposés s'attirent

États-Unis, 2020, 92 minutes (français) Romantique

Mo est un musulman pratiquant qui se remet encore d'un chagrin d'amour lorsqu'il fait la connaissance d'un américain prénommé Kal. Lorsque ce dernier lui propose de se joindre à lui pour l'iftar (le repas traditionnel consommé chaque soir par les musulmans au coucher du soleil pendant le jeûne du mois de Ramadan), les deux hommes vont rapidement découvrir qu'ils ont bien plus en commun que ce qu'ils pouvaient penser.

Réalisateur : Mike Mosallam

Acteurs : Haaz Sleiman; Michael Cassidy; Patrick Sabongui



CINÉMA

20 décembre

Bleu royal, blanc et rouge

États-Unis, 2023, 121, minutes (français) Comédie romantique

Adapté du roman "My dear fucking Prince", Bleu royal, blanc, rouge se concentre sur Alex, le fils de la présidente des États-Unis, et le prince d'Angleterre Henry dont les anciennes querelles menace les rapports entre les deux pays. Quand les deux sont forcés de faire la paix, une relation nouvelle s'amorce à laquelle aucun des deux ne s'attendait.

Réalisateur : Matthew López

Acteurs : Taylor Zakhar Perez; Nicholas Galitzine



CONFÉRENCE

Partez l'année 2026 du bon pied. Investissez dans votre bien-être. Offrez-vous une vie plus équilibrée.

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 9 décembre de 19:00 à 21:00.

LIEU : Bibliothèque Monique Corriveau

Salle-A 1100, route de l'église, Québec

Animateur Richard Leblond de Phobie-Zéro et Patrick Dessureault de l'AGC et Phobie-Zéro

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.
- Apprendre 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

**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 à tous les mois ou selon le besoin (à déterminer).

PARTY DE NOËL DES VIEUX-AMIS

Quelques places disponibles.

Date limite d'inscription: Lundi 1er décembre

