



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités

Mars 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
5 à 7 suivi d'un souper	Samedi 28 mars 18 h. 15	Patrick Dessureault et Frank Bourque <i>Restaurant Saïgon-Bangkok, 349 rue de la Couronne</i> Voir la <u>description</u> en page 5 www.agcquebec.org/5-a-7
Atelier sur l'anxiété	Dates à venir	Patrick Dessureault <i>Loisirs Montcalm, Local 200 265 Boul. René-Lévesque Ouest</i> Voir la <u>description</u> en page 5
Brunch mensuel	Premier dimanche du mois 1 ^{er} mars 10 h.	Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire avant samedi 28 février, midi courriel : agcquebec@gmail.com <i>QG Le Brunch, 990 route de l'Église, Sainte-Foy</i> Voir la <u>description</u> en page 6 www.agcquebec.org/brunch/

Activité	Dates	Détails
Cinéma	Samedi 7 mars 21 mars 19 h. – 21 h.	Christian-René Leduc et Claude Samson <i>Loisirs Montcalm, Local 200</i> 265 Boul. René-Lévesque Ouest 7 Un homme heureux 21 Beginners Voir la <i>description</i> en page 11 et 12. Voir la programmation 2025-2026 et les descriptions de films : https://agcquebec.org/cinema
Club de lecture	Mardi 17 mars 14h – 15h30	Jacques Beaudet Inscription obligatoire pour les nouveaux participants : Noeljac100@hotmail.com <i>Bibliothèque Monique-Corriveau</i> salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes Voir la <i>description</i> en page 10 www.agcquebec.org/club-de-lecture/
Cuisine collective	Samedi 7 mars 09 h.-12 h.	Patrick Dessureault Réservation obligatoire : agcquebec@gmail.com <i>YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont</i> Maximum 8 personnes; coût 5\$; chaussure fermées obligatoires Voir la <i>description</i> en page 9 www.agcquebec.org/cuisine-collective
Jeux de société	Mercredi 4 mars 18 mars 19 h.-21 h.	Christian-René Leduc <i>Loisirs Montcalm, local 200</i> 265 Boul. René-Lévesque Ouest Voir la <i>description</i> en page 9 www.agcquebec.org/jeux-de-societe

Activité	Dates	Détails
Marches	Mardi 10 et 24 mars 9h30	Jean-Pierre Lemelin Pour Information : Courriel : Pierreqc@yahoo.com Voir la description en page 7 www.agcquebec.org/marches
Parler pour parler	Dimanche 1er mars Et 22 mars 14h – 15h30	Jacques Beaudet Pour information ou inscription: Noeljac100@hotmail.com <i>Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes. Une inscription préalable confirmée vous assure une place.</i> Voir la description en page 8 www.agcquebec.org/parler-pour-parler/
Quilles	Tous les vendredis 15h30	René Paquet <i>Salle de quilles Saint-Pascal Boul. Sainte-Anne Galeries de la Canardière, Giffard</i> Voir la description en page 6 www.agcquebec.org/jeux-de-quilles
Souper	Samedi 14 mars 17h30	Frank Bourque et Patrick Dessureault Réservation obligatoire avant vendredi le 13 mars midi : courriel : agcquebec@gmail.com <i>Restaurant Mikes, 3395 1ere avenue, Québec</i> <i>Coût : Vous défrayez le coût de votre repas.</i> Voir la description en page 13 www.agcquebec.org/souper/

Activité	Dates	Détails
Tai-Chi	Tous les lundis (Excepté le 16 mars) 19h00 à 20h30	Patrick Dessureault Inscription obligatoire pour la première séance. Obligatoire pour un nouveau participant par la suite. <i>Loisirs Montcalm, local 200, 265 Boul. René Lévesque Ouest</i> <i>Coût : Gratuit. Une contribution volontaire est suggérée pour le paiement de la salle.</i> Voir la <i>description</i> en page 13 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

ATELIER SUR L'ANXIÉTÉ

Groupe d'entraide pour les personnes vivant de l'anxiété. 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.

Date : À déterminer.

Lieu : Loisir Montcalm 265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec Local 200.

5 À 7 suivi d'un souper

Ce mois-ci, le 5 à 7 prendra une forme différente.

Il aura lieu au Restaurant Saïgon-Bangkok, 349 rue de la Couronne.

Rendez-vous le 28 mars à 18h15 au 2^e étage du restaurant. Vous devez apporter vos consommations.

Le souper suivra au 1^{er} étage du restaurant à 19h15

Maximum 28 personnes. Inscription obligatoire à agcquebec@gmail.com .

Assurez-vous d'être présent si vous réservez par respect pour le restaurateur.

Organisateurs : Frank Bourque et Patrick Dessureault

BRUNCH MENSUEL

Le brunch mensuel a lieu le premier dimanche du mois à 10h00. Il se tient au Restaurant Le Brunch, du District Gourmet à l'édifice LE QG de Ste-Foy.

L'édifice est situé au 990 Route de l'Église, Ste-Foy.

La réservation est obligatoire et doit être faite au plus tard le samedi midi précédent le brunch dans le but d'indiquer au restaurant le nombre de participants et leur permettre de prévoir l'espace et le personnel nécessaire pour bien nous servir.

Le brunch du mois de mars aura lieu le 1^{er} mars à 10h00.

Stationnement 3h gratuit. Voici la façon de procéder pour en bénéficier :

- À l'entrée dans le stationnement, prendre le billet et l'apporter avec vous au restaurant
- À l'entrée du restaurant, passer le billet devant le lecteur optique situé sur le comptoir à l'entrée du restaurant.
- Au moment de quitter le restaurant, passer le billet devant le même lecteur optique que vous avez utilisé à l'entrée.
- Utiliser ce même billet pour sortir du stationnement avec votre véhicule.

JEUX DE QUILLES

L'activité a lieu à tous les vendredis.

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

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 environ 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. Lorsque l'endroit n'est pas facilement accessible en transport en commun, nous organisons du co-voiturage.

Voici le calendrier pour le mois de mars :

10 Mars – Parc de l'escarpement (RDV Walmart Lebourgneuf)

24 Mars – Sillery – Cimetières Montmartre Canadien et Église de Sillery (RDV Stationnement IGA sur chemin St-Louis)

Le détail de la marche 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.

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

Parler pour parler, c'est avant tout un endroit pour respirer. Un espace simple et sécurisant où des hommes de 50 ans et plus se retrouvent pour échanger, écouter... et parfois juste être là.

On y parle de ce qui nous traverse, de ce qui nous fait sourire et de ce qui nous fait lever un sourcil ou deux.

Chacun est libre de prendre la parole ou de garder le silence : Ici, même le silence est bienvenu.

Il n'y a rien à performer, rien à régler, rien à prouver. Juste des rencontres humaines, un peu d'humour, beaucoup d'écoute... et la permission de ne pas être seul.

Parler pour parler, c'est vieillir ensemble, tranquillement. Et c'est pas mal mieux que chacun dans son coin.

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. Une inscription préalable confirmée vous assure une place à la rencontre. L'inscription se fait auprès de Jacques Beudet : noeljac100@hotmail.com

Le thème de la rencontre du dimanche 1er mars 14h00 est : Le deuil.

Le thème de la rencontre du dimanche 22 mars 14h00 est : L'amitié entre hommes gais.

CUISINE COLLECTIVE

Cette activité permet de préparer des repas en groupe. Chaque participant repart avec 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 \$5.00 et le groupe est restreint à 8 personnes.

Endroit : YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont, Québec. Le local est près de l'entrée principale au R-C de l'édifice.

Samedi 7 mars 2026 de 9 :00 à 12 :00. Vous pouvez demeurer sur place pour le repas du midi.

Inscription obligatoire : agcquebec@gmail.com Nous vous confirmerons votre inscription.

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 4 et 18 mars.

Inscription non requise, activité gratuite, une contribution volontaire est suggérée pour défrayer les coûts de location de la salle.

Organisateur : Christian René Leduc.

Endroit : Loisir Montcalm 265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec G1R 2A7. Local 200. Quelques places de stationnement gratuites sont accessibles à l'arrière par la rue Fraser.

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.

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

Mardi 17 mars 2026 14h à 15h30. Bibliothèque Monique-Corriveau, salle-A, 1100, route de l'Église, Québec G1V 3V9. (2 heures de stationnement gratuit).

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
noeljac100@hotmail.com

La lecture suggérée pour la prochaine rencontre est *"Pour un paquet de Player's"* de l'auteur Daniel Grenier.



Grégoire et Murielle viennent d'acheter une maison à Stepford, une petite communauté idyllique des Cantons-de-l'Est où le bonheur conjugal semble contagieux. Avec Murielle enceinte, le couple ne tardera pas à goûter aux joies de la famille. Greg se lie bientôt d'amitié avec un personnage aussi charismatique que mystérieux, Claude, dont l'influence en ville n'est plus à démontrer. C'est par l'entremise de celui-ci et de ses nombreux contacts que Grégoire se sentira à la fois accueilli à bras ouverts par ses nouveaux concitoyens et de plus en plus pointé du doigt. Et ce, pour une raison qui viendra remettre en cause la plupart de ses aprioris au sujet de son couple et de son passé.

CINÉMA

7 mars

Un homme heureux

France, 2023, 89 minutes (français), Comédie

Édith est mariée à Jean Leroy, le maire conservateur d'une petite ville du Nord de la France. Se sentant homme depuis toujours, elle décide d'annoncer sa transition de genre à son mari. Cela va faire l'effet d'un séisme pour Jean, d'autant plus que se profilent les prochaines élections municipales.

Réalisateur : Tristan Séguéla

Acteurs : Fabrice Luchini; Catherine Frot



21 mars

Beginners

États-Unis, 2011, 104 minutes (français) Comédie Dramatique

Oliver, illustrateur à Los Angeles, collectionne les ex et les déceptions amoureuses. Quand son père, Hal, tire sa révérence après avoir fait son coming-out à 75 ans et rejoint avec entrain la communauté homosexuelle, Oliver se penche sur ses relations familiales et ses échecs sentimentaux. Et il hérite d'un chien philosophe et bavard. La dépression guette. Jusqu'au jour où il rencontre Anna...

Producteur : Mike Mills

Acteurs : Ewan McGregor, Mélanie Laurent, Christopher Plummer

**Ewan
McGREGOR**

**Christopher
PLUMMER**

**Mélanie
LAURENT**

Beginners



un film de Mike MILLS

FOCUS FEATURES ET OLYMPIUS PICTURES PRÉSENTENT EN ASSOCIATION AVEC PARTS & LABOUR EWAN MCGREGOR CHRISTOPHER PLUMMER "BEGINNERS" MÉLANIE LAURENT GORAN VISNJC KAI LENNOX MARY PAGE KELLEY KEEGAN BOOS
CASTER COURTNEY BRIGHT ET MICHELLE DANIELS DIRECTEUR MUSICAL KEVIN MCGUINNE PRODUCTEUR ROGER HELL DAVID PALMER BRIAN RUTZELL CHARGES DES COSTUMES LEMPIER DUNFORD JEFF WINTON OLIVER BLAKE COULTE GUY JOHNSON SHANE VALENTINI
DIRECTEUR DE LA PHOTOGRAPHIE KASPER TØRSEN CO-PRODUCTEURS FRANK GIBLIN GÉOFF LOVILLÉ PRODUCTEUR PHIL LESLIE URBANG DEAN VANHEER MONTAGNE DE PÉRIER JAY VAN HOY LAIRS KNUDSEN ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR MIKE MILLS

EXCLUSIF



mk2

SOUPER

Organisateur : Frank Bourque et Patrick Dessureault

Date : Samedi 14 mars à 18h00.

Lieu : Restaurant Chez Mikes, 3395, 1^{ere} avenue, Québec.

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 commander une consommation avant le souper.

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: Jeudi 12 mars midi.

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 2, 9, 23 et 30 mars de 19h00 à 20h30 (lundi le 16 mars, l'activité n'aura pas lieu)

Lieu : Loisir Montcalm 265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec Local 200.

Quelques places de stationnement sont accessibles à l'arrière par la rue Fraser.
Accessible en autobus du RTC (Métrobus 800 et 801)

Inscription requise à agcquebec@gmail.com

Une contribution volontaire est demandée pour couvrir les frais de location de la salle

Calendrier complet des activités du mois

Mars 2026							
Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
01	1 Brunch 10h00 Parler pour 14h00	2 Tai-Chi 19h00	3	4 Jeux de société 19h00	5	6 Quilles 15h30	7 Cuisine Coll. 09h00 Cinéma 19h00
02	8	9 Tai-Chi 19h00	10 Marche Matinale 09h30	11	12	13 Quilles 15h30	14 Souper Mikes 17h30
03	15	16	17 Club de lecture 14h00	18 Jeux de société 19h00	19	20 Quilles 15h30	21 Cinéma 19h00
04	22 Parler pour parler 14h00	23 Tai-Chi 19h00	24 Marche Matinale 09h30	25	26	27 Quilles 15h30	28 18h15 5 à 7/Souper Saïgon-Bangkok
05	29	30 Tai-Chi 19h00	31				