



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités

Juin 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 |
|-----------------------|--|--|
| Brunch mensuel | 1er dimanche du mois 7 juin 10 h. | Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire : agcquebec@gmail.com Restaurant Mikes, 3395 1ere avenue Québec Voir la <u>description</u> en page 6 www.agcquebec.org/brunch/ |
| Cinéma | Samedi 13 juin 19 h. – 21 h. | Christian-René Leduc et Claude Samson Loisirs Montcalm, Local 200 265 Boul. René-Lévesque Ouest 13 Sergent Major Eismayer Voir la <u>description</u> en page 12. Voir la programmation 2025-2026 et les descriptions de films : https://agcquebec.org/cinema |

| Activité | Dates | Détails |
|---------------------------|--|--|
| Club de lecture | Mardi 16 juin 14h – 15h30 | <p>Jacques Beudet</p> <p>Inscription obligatoire pour les nouveaux participants : Noeljac100@hotmail.com</p> <p>Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes</p> <p>Voir la description en page 11 www.agcquebec.org/club-de-lecture/</p> |
| Cuisine collective | Samedi 13 juin 09 h.-12 h. | <p>Patrick Dessureault</p> <p>Réservation obligatoire : agcquebec@gmail.com</p> <p>YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont Maximum 8 personnes; coût 5\$; chaussure fermées obligatoires</p> <p>Voir la description en page 10 www.agcquebec.org/cuisine-collective</p> |
| Jeux de société | Mercredi 10 juin 19 h.-21 h. | <p>Christian-René Leduc</p> <p>Loisirs Montcalm, local 200 265 Boul. René-Lévesque Ouest</p> <p>Voir la description en page 10 www.agcquebec.org/jeux-de-societe</p> |
| Marches | Mardi les 9 et 23 juin Toujours à 09h30 le matin | <p>Jean-Pierre Lemelin</p> <p>Pour Information : Courriel : Pierreqc@yahoo.com</p> <p>Voir la description en page 7 www.agcquebec.org/marches</p> |

| Activité | Dates | Détails |
|---------------------------|------------------------------------|---|
| Mini-Golf | Mercredi 17 juin 18h30 | Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire avant lundi 15 juin, midi courriel : agcquebec@gmail.com Bar laitier Fluo S'amuse, 475, boul. de l'Atrium, Québec (Charlesbourg) Voir la description en page 5 www.agcquebec.org/mini-golf/ |
| Parler pour parler | Dimanche 14 juin 14h – 15h30 | Jacques Beudet Inscription obligatoire auprès de l'animateur: Noeljac100@hotmail.com Un courriel vous sera envoyé pour confirmer qu'une place vous est réservée. Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes. Voir la description en page 8 www.agcquebec.org/parler-pour-parler/ |
| 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 6 www.agcquebec.org/jeux-de-quilles |
| Souper | Samedi 20 juin 17h30 | Frank Bourque et Patrick Dessureault Pacini Québec Lebourgneuf, 2013 Boul. Lebourgneuf, Québec G2K 0N8 Réservation obligatoire avant jeudi 18 juin midi via l'adresse courriel : agcquebec@gmail.com Voir la description en page 5 www.agcquebec.org/souper/ |

| Activité | Dates | Détails |
|----------------|---|--|
| Tai-Chi | Tous les lundis 19h00 à 20h30 | Patrick Dessureault Inscription obligatoire pour un nouveau participant désirant s'ajouter au groupe. <i>Voir la description en page 9</i> 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

MINI-GOLF

Date : Mercredi le 17 juin à 18h30

Lieu : Mini-golf Fluo s'amuse, 475 boulevard de l'Atrium, Québec

L'endroit est desservi par le RTC (Métrobus 803)

Réservation obligatoire avant lundi 15 juin midi : agcquebec@gmail.com

Activité qui consiste en un mini-golf intérieur. Venez vous amuser avec d'autres Aînés gais de la Capitale. Essayez le mini-golf fluorescent unique dans la région de Québec.

Il y a deux parcours différents de 18 trous chacun. Vous avez le choix de faire un ou deux parcours. La durée habituelle pour deux parcours est de 1h30.

Le coût est de 20\$ pour deux parcours. Le prix peut être moindre selon la situation :

- Vous avez plus de 65 ans
- Nombre de participants (selon les inscriptions)
- Vous choisissez de ne faire qu'un seul parcours

Voir le détail sur le lieu et la tarification sur le site web de l'entreprise :

www.fluosamuse.com

SOUPER

Date : Samedi 20 juin à 17h30.

Lieu : Restaurant Pacini Québec Lebourgneuf,
2013 boul. Lebourgneuf, Québec G2K 0N8

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 803 du RTC.

Inscription via l'adresse courriel : agcquebec@gmail.com

Date limite d'inscription: Jeudi 18 juin midi.



BRUNCH MENSUEL

Le brunch mensuel a lieu le premier dimanche du mois. Celui du mois de juin aura lieu le 7 juin à 10h00 au restaurant Mikes situé au 3395, 1ere avenue, Québec.

Le menu déjeuner est disponible à l'adresse suivante : [Déjeuner | Toujours Mikes 1re Avenue](#)

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: Vendredi 5 juin midi.

JEUX DE QUILLES

L'activité a lieu tous les vendredis à 16h. Arrivée à 15h40 pour la formation des équipes.

L'AGC organise des parties de quilles pour s'amuser sans compétition et pour créer de nouveaux liens d'amitié.

Aucune inscription requise. Coût de 11\$ par personne. Chaussures requises ou location à 3,50\$.

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 juin :

Mardi 9 juin – Endroit à déterminer

Mardi 23 juin – Endroit à déterminer

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.

➤ Sorties

Quelques sorties seront programmées les fins de semaines.

Le détail de la sortie 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.

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.

Pour notre prochain Parler pour parler, je vous propose une réflexion qui touche plusieurs d'entre nous, particulièrement en vieillissant : la place que nous choisissons d'occuper comme hommes gays dans l'espace public.

À l'approche de la Fête de la Fierté et de la Marche de la solidarité, certains ressentent le désir de s'afficher, de célébrer, d'être visibles et solidaires. D'autres préfèrent vivre leur réalité plus discrètement, pour des raisons personnelles, générationnelles ou simplement par choix.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'être un homme gai aîné aujourd'hui.

Mais qu'est-ce que ces événements éveillent en nous ?

Que signifie encore la visibilité ?

Se sent-on interpellé par la Fierté ou plutôt en retrait ?

La solidarité a-t-elle changé de sens avec les années ?

Je vous invite à venir partager vos réflexions, vos malaises, vos souvenirs ou vos espoirs, dans un espace respectueux où chacun pourra parler librement, sans jugement.

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

Les rencontres se tiennent aux trois semaines. L'Activité est gratuite.

Lors des dernières rencontres, le nombre de participants tend à augmenter et à dépasser la capacité d'accueil de notre salle. Un changement de salle n'est pas envisagé, car un trop grand nombre de participants limiterait les occasions pour chaque personne de s'exprimer.

L'inscription est donc rendue obligatoire, pour vous assurer de ne pas vous déplacer et risquer d'être refusé à la porte fautes de places pour vous accueillir. L'inscription se fait auprès de Jacques Beudet : noeljac100@hotmail.com.

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 1er, 8 et 15 juin de 19h00 à 20h30

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)

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

Date : Lundis 22 et 29 juin de 19h00 à 20h30

Lieu : Parc à déterminer. Sera publié sur Facebook et par courriel.

Bienvenue aux nouveaux participants.

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 13 juin 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.

La prochaine activité aura lieu le mercredi 10 juin 2026.

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.

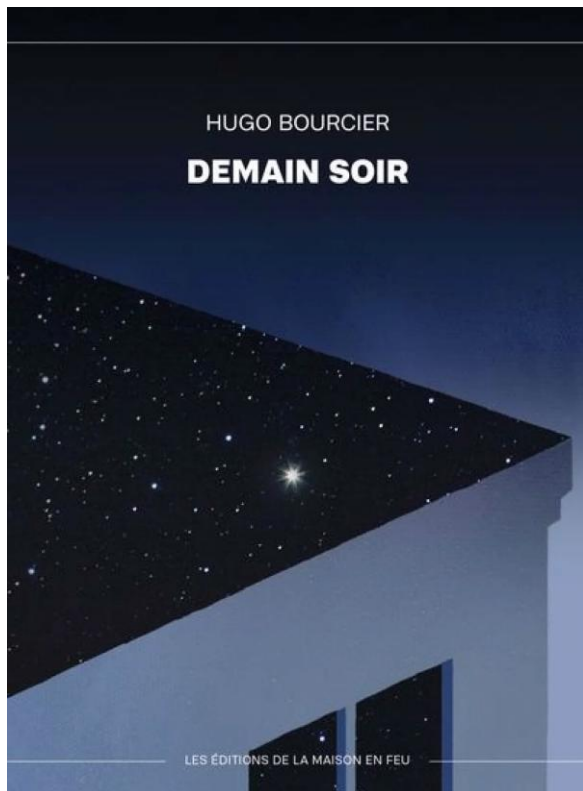
Activité gratuite. Le nombre de participants est limité à 12.

La prochaine rencontre est prévue mardi le 16 juin 2026 de 14h à 15h30. Elle aura lieu à la 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 Beudet noeljac100@hotmail.com

La lecture suggérée pour la prochaine rencontre est "*Demain soir*" de l'auteur Hugo Bourcier.



André sort de l'autobus et arrive au party en essayant de retenir ses larmes. Le regard indiscret d'un inconnu ramène Maryse, à son corps défendant, à cet implacable impératif de plaire. Dans les toilettes, pendant que la file s'allonge à vue d'œil, Christopher s'attarde à terminer ce qu'il a entrepris il y a maintenant trop longtemps. Bobby cherche le regard de Riyad pendant que Maude et Gaël dansent ensemble, leurs pensées à mille lieues. Le party bat son plein et dans les replis invisibles, tout un univers résonne aux oreilles de chacun, comme une musique assourdissante.

Le premier roman d'Hugo Bourcier opère une plongée en apnée au cœur des identités et des croyances de neuf personnages milléniaux, qui, malgré leur inquiétude au beau milieu d'une époque éreintante, réussissent le pari de faire rayonner leur existence.

CINÉMA

13 juin

Sergent Major Eismayer

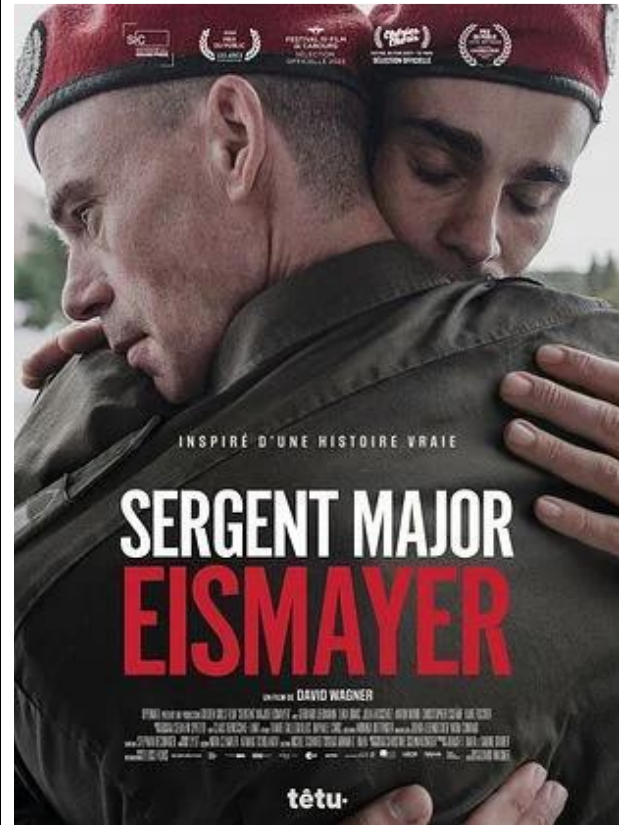
Autriche, 2022, 83 minutes (français)

Drame

Charles Eismayer est l'instructeur le plus redouté de l'armée autrichienne. Mais Mario, fraîchement arrivé à la caserne, ne se laisse pas intimider. Résolu, il lui tient tête et affiche ouvertement son homosexualité, mettant à l'épreuve la vision du monde apparemment conservatrice du sergent-major, qui mène en réalité une double vie. Brusqué par le comportement provocant de Mario, Eismayer voit ses convictions s'ébranler jour après jour, et des sentiments inattendus naissent entre les deux hommes.

Réalisateur : **David Wagner**

Acteur : **Gerhard Liebmann** ; **Luka Dimic** ; **Julia Koschitz**



Calendrier complet des activités du mois

| <i>Juin 2026</i> | | | | | | | |
|------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------------------------------|---|
| Semaine | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
| 01 | | 1 <i>Tai Chi</i> 19h00 | 2 | 3 | 4 | 5 <i>Quilles</i> 15h30 | 6 |
| 02 | 7 <i>Brunch mensuel</i> 10h00 | 8 <i>Tai Chi</i> 19h00 | 9 <i>Marche matinale</i> 09h30 | 10 <i>Jeux de société</i> 19h00 | 11 | 12 <i>Quilles</i> 15h30 | 13 <i>Cuis. Coll. 09h00</i> <i>Cinéma 19h00</i> |
| 03 | 14 <i>Parler pour parler</i> 14h00 | 15 <i>Tai Chi</i> 19h00 | 16 <i>Club de lecture</i> 14h00 | 17 <i>Mini-Golf</i> 18h30 | 18 | 19 <i>Quilles</i> 15h30 | 20 <i>Souper Pacini</i> 17h30 |
| 04 | 21 | 22 <i>Tai Chi (extérieur)</i> 19h00 | 23 <i>Marche matinale</i> 09h30 | 24 | 25 | 26 <i>Quilles</i> 15h30 | 27 |
| 05 | 28 | 29 <i>Tai Chi (extérieur)</i> 19h00 | 30 | | | | |