



<https://www.agcquebec.org>

Programme d'activités

Octobre 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
Anxiété	Mercredi 28 octobre 19h00	Patrick Dessureault Info et inscription : <u>patricd56@gmail.com</u> CFP de Lévis; 30, rue Vincent-Chagnon, Lévis (Québec) G6V 4V6 Voir la <u>description</u> en page 6 <u>http://agcquebec.org/anxiete/</u>
Atelier de cuisine	Vendredi 16 octobre 17h à 20h	William-Daniel Cadieux Info et inscription : <u>agcquebec@gmail.com</u> Loisirs Montcalm, Salle Crémazie au sous-sol 265 Boul. René Lévesque Ouest Voir la <u>description</u> en page 7 et 8

Activité	Dates	Détails
Brunch mensuel	Dimanche 4 octobre 10h.	Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire : agcquebec@gmail.com Restaurant Mikes, 3395 1ere avenue Québec Voir la description en page 9 www.agcquebec.org/brunch/
Cinéma	Samedi 3, 17 et 31 octobre 19h – 21h	Claude Samson Loisirs Montcalm, Local 200 265 Boul. René-Lévesque Ouest 3 – Mariage entre amis (The wedding banquet) 17 – Les Liens Sacrés (The Binding) 31 - La cabane isolée (Knock at the Cabin) Voir la description, pages 10,11 et 12. Voir la programmation 2026-2027 et les descriptions de films : https://agcquebec.org/cinema
Club de lecture	Vendredi 23 octobre 14h – 15h30	Jacques Beaudet Inscription obligatoire pour les nouveaux participants : agc.lectures@gmail.com Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes Voir la description en page 13 www.agcquebec.org/club-de-lecture/
Cuisine collective	Samedi 24 octobre 09h – 12h	Patrick Dessureault Réservation obligatoire : agcquebec@gmail.com YMCA Saint-Roch, 500 rue du Pont Maximum 8 personnes; coût 5\$; chaussure fermées obligatoires Voir la description en page 14 www.agcquebec.org/cuisine-collective

Activité	Dates	Détails
Danse en ligne Country	Tous les jeudis 19h00	Patrick Dessureault Engagement des participants pour 12 séances Info et inscription : agcquebec@gmail.com Loisirs Montcalm, Local 203 265 Boul. René-Lévesque Ouest Voir la description en page 14
Jeux de société	Mercredis 14 et 28 oct. 14h – 16h 7 et 21 oct. 19h – 21h	Frank Bourque <i>Loisirs Montcalm, local 200</i> 265 Boul. René-Lévesque Ouest Voir la description en page 15 www.agcquebec.org/jeux-de-societe
Marches	Dimanche 11 oct. Mardi les 6 et 20 oct. à 9h30 Samedi 17 oct. à 10h	Jean-Pierre Lemelin Pour Information : Courriel : Pierregc@yahoo.com Voir la description, pages 16 à 19 www.agcquebec.org/marches
Mini-Golf	Mercredi 14 oct. 18h30	Patrick Dessureault et Guy Cloutier Réservation obligatoire avant lundi 11 octobre à midi courriel : agcquebec@gmail.com Bar laitier Fluo S’amuse, 475, boul. de l’Atrium, Québec (Charlesbourg) Voir la description en page 20 www.agcquebec.org/mini_golf/
Mise en forme – ADAPTAVIE	Les jeudis du 24 sept au 10 déc 15h30	Patrick Dessureault Engagement des participants pour 12 séances Galeries Charlesbourg 4250 1 ^{ère} Avenue Québec Voir la description en pages 21 et 22

Activité	Dates	Détails
Parler pour parler	Dimanche 18 octobre 14h – 15h30	Jacques Beaudet <i>Inscription obligatoire auprès de l'animateur: agc.parler@gmail.com</i> <i>Un courriel vous sera envoyé pour confirmer qu'une place vous est réservée.</i> Bibliothèque Monique-Corriveau salle A, 1100 Rte de l'Église, Ste-Foy Maximum 12 personnes. Voir la description , page 22 www.agcquebec.org/parler-pour-parler/
Pastel	Mardis 13 et 27 oct. 19h – 20h30	William-Daniel Cadieux <i>Info et inscription : agcquebec@gmail.com</i> Loisirs Montcalm, Local 200 265 Boul. René Lévesque Ouest Voir la description en page 23
Quilles	Tous les vendredis 16h00	René Paquet <i>Salle de quilles Saint-Pascal</i> <i>Boul. Sainte-Anne</i> <i>Galeries de la Canardière, Giffard</i> Voir la description en page 15 www.agcquebec.org/jeux-de-quilles
Souper	Dimanche 18 octobre 17h00	Frank Bourque et Patrick Dessureault <i>Restaurant Casa Grecque, 3500 Boul. Sainte-Anne Québec, Qc G1E 3L7</i> <i>Réservation obligatoire avant jeudi 16 oct. midi via l'adresse courriel :</i> www.agcquebec.org/souper Voir la description en page 24

Activité	Dates	Détails
Tai-Chi	Tous les lundis 19h00 à 20h30	Patrick Dessureault Inscription obligatoire pour un nouveau participant désirant s'ajouter au groupe. Voir la description en page 25 www.agcquebec.org/tai-chi/
Voyages	Mercredi 14 octobre	Patrick Dessureault Info et inscription : patricd56@gmail.com Voir la description en page 25 www.agcquebec.org/vacance-en-groupe/

Pour vous joindre à nous sur Facebook :

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

Pour nous rejoindre par courriel : agcquebec@gmail.com

ANXIÉTÉ

Chaque mois, une rencontre d'information et d'échange est organisée en collaboration avec l'équipe de Phobies-Zéro. Les ateliers auront lieu en alternance à Sainte-Foy, Limoilou et Lévis. Au programme : des conférences animées par des professionnels et des partages de témoignages entre membres. Ces séances seront coanimées par deux pairs aidants : Patrick de l'AGC et Caroline de Phobies-Zéro.

Le coût pour participer est de 5\$. La soirée se déroule dans le respect des autres. Des comportements tels le racisme et l'homophobie ne sont pas tolérés.

La rencontre aura lieu mercredi 28 octobre 2026 de 19h00 à 21h00 au
CFP de Lévis; 30, rue Vincent-Chagnon, Lévis (Québec) G6V 4V6

Voici l'horaire de la soirée :

- Présentation du groupe AGC Québec avec le groupe Phobie Zéro (les services offerts pour vaincre l'anxiété)
- C'est quoi les Aînés Gay de la Capitale et quel est le rapport avec l'anxiété
- Animateur Patrick Dessureault de L'AGC et Caroline Gagné animateur phobie Zéro St-Foy
- Thème : Mon anxiété
- Présentation du coffre à outils. Ce qui a fonctionné pour moi.
- Patrick et Caroline vont parler de leur coffre d'outils
- Démontrer les outils offerts par Phobie Zéro et le taux succès
- Courts sujets avec exemple (pour souligner l'importance d'en discuter) :
 - L'estime de soi, son travail sur nous
 - Comprendre ce qu'est l'anxiété
 - Vivre avec l'anxiété et l'aimer
 - Peur d'avoir peur, continuer de vivre pleinement
 - Apprendre à s'aimer
 - Aller au-delà et se dépasser
 - Ma boule d'énergie comment la travailler
- Discussions avec le groupe

Atelier de cuisine (Les soupers de William)

Le 16 octobre, de 17h à 20h, je tiendrai un atelier de cuisine pour un petit groupe de douze participants maximums. Cet atelier se déroulera sur trois heures et comprendra la préparation d'un repas à trois services : une entrée, un plat principal et un dessert.

Les participants travailleront par groupe de 3 sous ma supervision, et chacun aura une tâche précise. Le groupe s'occupera également de dresser la table. (Le port d'une casquette est obligatoire ou un filet à barbe et cheveux seront sur place, ainsi que les gants pour ceux qui désirent en porter). Nous allons passer une heure et demie à préparer le repas, puis environ une heure pour déguster ensemble ce que nous avons cuisiné. Vous pouvez également apporter du vin sans alcool pour des raisons de permis. Enfin, après le repas, nous prendrons quelques minutes pour tout nettoyer et laisser l'espace impeccable.

« Pour garantir une participation équitable, si le groupe dépasse le nombre maximal de douze personnes un mois donné, les personnes qui n'auront pas pu participer seront automatiquement prioritaires pour l'atelier du mois suivant. Cela permet de faire une rotation juste et de s'assurer que chacun ait sa chance. »

« Par ailleurs, pour simplifier l'organisation, il est important que les participants comprennent qu'il n'est pas possible d'adapter chaque plat à toutes les intolérances ou allergies individuelles, surtout pour un groupe de cette taille. Étant donné que certains participants seront peut-être moins habitués à la cuisine, il est recommandé à ceux qui ont des contraintes alimentaires d'apporter leurs propres solutions, comme de petites pilules ou alternatives, pour éviter de compliquer la préparation générale. Je ne pourrai donc pas ajuster chaque recette au cas par cas, mais l'important est de profiter de l'expérience ensemble. »

Menu du mois d'octobre :

- Punch non alcoolisé à la citrouille à l'arrivée !
- Salade d'automne, vinaigrette au Tahini
- Cabillaud en croûte sauce chimichurri, riz pilaf et courge butternut grillées, pissaladière aux anchois et olives et tomates.
- Gâteau à la citrouille et épices, crème au beurre à la cassonade et érable.

Lors du repas, nous aurons une petite discussion conviviale sur un thème léger, juste pour agrémenter la soirée, tout en veillant à ce que chacun puisse participer sans empiéter sur les autres.

William-Daniel

N.B. : Le coût pour participer au souper vous sera donné dans la publicité pré-événement.

BRUNCH MENSUEL

Le prochain brunch aura lieu dimanche le 4 octobre à 10h00 au restaurant Mikes situé au 3395, 1^{ère} avenue, Québec.

Vous voulez plus d'informations sur le brunch ?

[Brunch - Aînés Gais de la Capitale Québec](#)



Le menu déjeuner du restaurant MIKES 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 au plus tard samedi le 3 octobre 10h00.

Pour faciliter le travail des bénévoles qui doivent compter toutes les personnes inscrites et ne les compter qu'une seule fois, nous vous demandons de vous inscrire par courriel. Les commentaires sur la page Facebook indiquant votre présence au brunch sont bienvenus mais ne seront pas considérés comme une inscription. Merci de votre collaboration.

3 octobre

Mariage entre amis

(The wedding banquet)

[États-Unis](#), 2025, 108 min. (français) [Comédie romantique](#)

Pour faire plaisir à ses parents qui ne comprennent pas son célibat, un homosexuel dans le placard organise un mariage de convenance. Chris, le petit ami de Min, rejette sa demande en mariage. Min convainc alors sa meilleure amie Angela de l'épouser à sa place, en payant les traitements de fécondation in vitro de sa partenaire Liz en échange de sa carte verte. Cependant, les choses commencent à se gâter lorsque la grand-mère de Min fait un voyage en surprise depuis Séoul pour organiser un banquet de mariage coréen pour le couple

Réalisateur : [Ang Lee](#)

Acteurs : [Gua Ah-leh](#); [Lung Sihung](#); [May Chin](#); [Winston Chao](#); [Mitchell Lichtenstein](#)



17 octobre

Les Liens Sacrés

(The Binding)

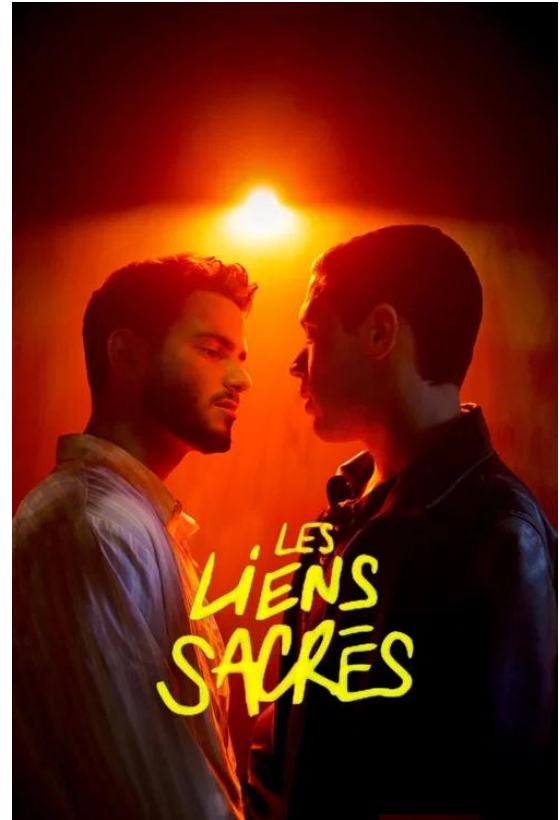
[Israël](#), 2024, 112 min. (sous-titré français)

[Drame](#)

Rejeté par sa famille suite à son coming out, Binyamin, 21 ans, part s'installer seul dans un petit appartement de Tel Aviv. Son mode de vie, fait de coups d'un soir, va changer lorsque sa relation avec Avinoam, le propriétaire du pub où il travaille se transforme. Sous la protection de ce dernier, Binyamin trouve un espace sûr qui l'apaise, jusqu'à ce qu'un événement inattendu vienne bouleverser toute sa vie.

Réalisateur : [Eyal Kantor](#)

Acteurs : [Yoav Keren](#); [Shimon Mimran](#)



31 octobre

La cabane isolée

(Knock at the Cabin)

États-Unis, 2023, 100 min. (français) [Triller](#)
[horifique](#)

En compagnie de Wen, la petite fille qu'ils ont adoptée, Eric et Andrew séjournent dans un chalet sis au cœur de la forêt. La quiétude des vacanciers est mise à mal lorsque débarquent quatre inconnus aussi dépareillés qu'hallucinés, et selon qui les deux hommes seraient les seuls à pouvoir sauver le monde d'une fin imminente

Réalisateur : [M. Night Shyamalan](#)

Acteurs : [Dave Bautista](#); [Jonathan Groff](#); [Ben Aldridge](#)



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 rencontre du mois est prévue le vendredi le 23 octobre 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 Beaudet par courriel : agc.lectures@gmail.com

La lecture suggérée pour la rencontre est "*Veiller sur elle*" de l'auteur français Jean-Baptiste Andrea.



Au grand jeu du destin, Mimo a tiré les mauvaises cartes. Né pauvre, confié en apprentissage à un sculpteur de pierre sans envergure, il a du génie entre les mains. Héritière du clan Orsini, Viola a passé son enfance à l'ombre d'un palais génois. Elle a trop d'ambition pour se résigner à la place qu'on lui assigne. Ces deux-là n'auraient jamais dû se rencontrer. Au premier regard. Viola et Mimo jurent de ne jamais se quitter. Liés par une attraction indéfectible, ils traversent des années de fureur quand l'Italie bascule dans le fascisme. Mimo prend sa revanche sur le sort, mais à quoi bon la gloire s'il doit perdre Viola? Un roman plein de fougue et d'éclats, habité par la grâce et la beauté.

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 24 octobre 2026 de 9h00 à 12h00. Vous pouvez demeurer sur place pour le repas du midi.

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

DANSE EN LIGNE COUNTRY

La danse en ligne connaît actuellement un véritable succès.

Nous vous invitons à découvrir le monde fascinant de la danse country en ligne grâce à des cours d'initiation de niveau débutant.

Accessible à tous, cette activité inclusive permet :

- de maintenir une bonne forme physique;
- de développer sa mémoire;
- de développer sa coordination;
- de créer des liens avec des personnes qui partagent la même passion.

Dans une atmosphère chaleureuse et dynamique, venez apprendre, bouger et vous amuser au rythme de la musique.

Les cours auront lieu tous les jeudis soir de 19h00 à 20h00 aux Loisirs Montcalm, local 203.

La session de 12 cours débute le 24 septembre et se termine le 10 décembre 2026.

La période d'inscription est terminée. Il n'est plus possible de s'inscrire à cette activité.

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.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Chaque mercredi, retrouvez nos jeux de cartes et de société, organisés en alternance l'après-midi et en soirée.

Les 14 et 28 octobre de 14h à 16h.

Les 7 et 21 octobre de 19h à 21h.

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

Organisateurs : Frank Bourque.

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.

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 débiteront 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 d'octobre :

Mardi 6 octobre – Parc des Moulins 8191 Av. du Zoo, Québec, QC.

Mardi 20 octobre – Endroit à confirmer.

Les détails 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.

Les détails des sorties et les points 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.

M(art)che : Promenade commentée en art public

m(art)che:
promenade commentée en art public



**20 oeuvres à (re)découvrir dans le Vieux-Québec,
du Diamant jusqu'à la Gare du Palais.**

Stéphane Dussault (M.A.), 2026

M(art)che: une promenade commentée en art public

M(art)che est une activité de marche et de médiation culturelle gratuite de 120 minutes qui favorise le décodage et la compréhension de certaines oeuvres d'art public du Vieux-Québec. Un médiateur culturel accompagne le public et anime une conversation entre les participants via un parcours urbain extérieur d'une vingtaine d'oeuvres contemporaines situées entre le Diamant et la Gare du Palais. Des accompagnateurs supervisent le bon fonctionnement et la sécurité de la déambulation.

Durée: + -120 minutes

Date et heure: samedi 17 octobre 2026 - 10h00

Départ devant le Diamant 966 rue Saint-Jean

Public cible: tous (cependant le parcours n'est pas accessible pour les personnes à mobilité réduite)

Oeuvres commentées lors du parcours:

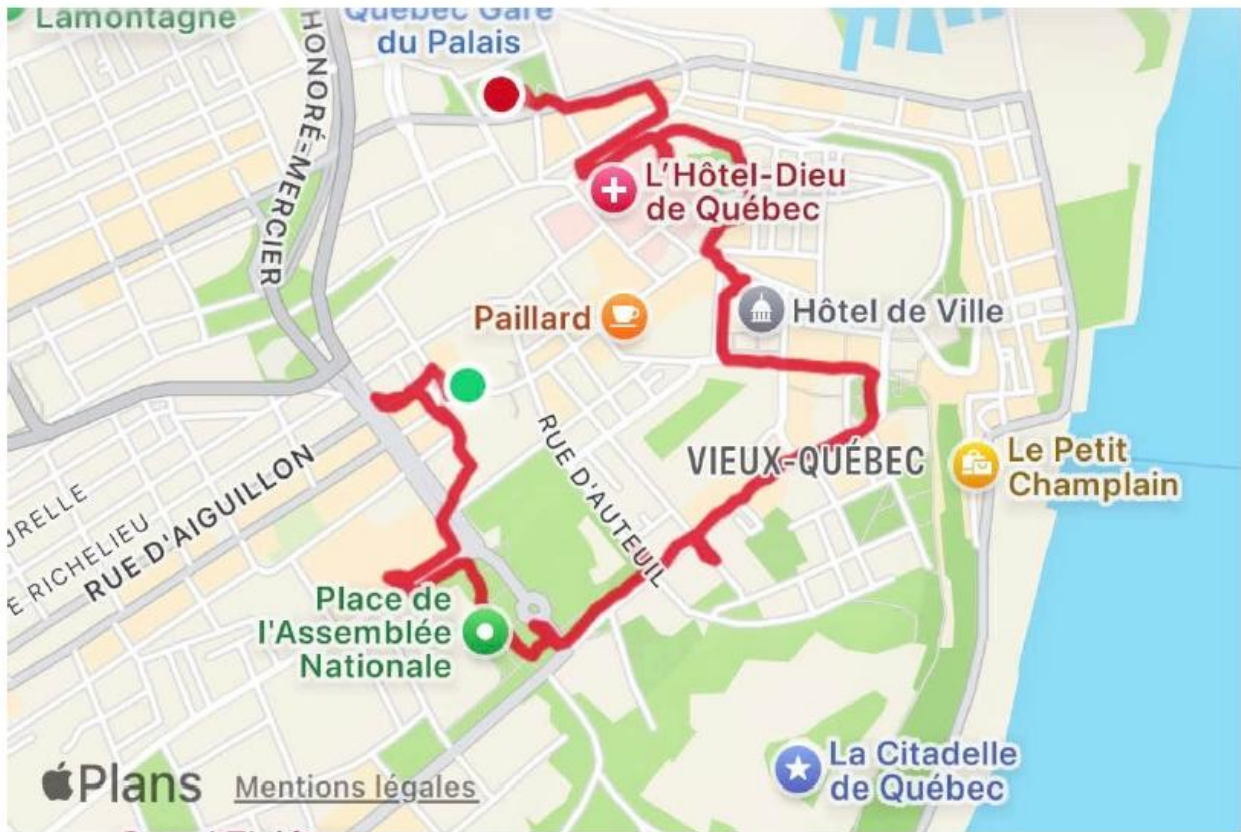
- *Mais qu'est-ce que ça fait là?* Marc-Antoine Côté
- *Atome ou le fruit des étoiles.* Claudie Gagnon
- *Les communications.* Jordi Bonet
- *Le Divinités spectaculaires.* Zilon
- *Les Muses.* Alfred Laliberté
- *Les vents déferlants.* Paul Béliveau
- *Le quatuor d'airain.* Lucienne Cornet
- *Inukshuk*
- *Monument Honoré-Mercier.* Paul Chevré
- *Fontaine de Tourny.* Mathurin Moreau

- *Monument aux Conférences de Québec*. Oscar Nemon, Jo Davidson
- *La Chouette*. Gilles Doyon
- *Porter les songes à la limite du ciel*. Paryse Martin
- *Repère commémoratif du Vieux-Québec*. Luce Pelletier
- *L'envol: monument en hommage aux frères éducateurs*. Jules Lasalle
- *L'homme rivière*. Lucienne Cornet et Catherine Sylvain
- *Codex populi*. Ludovik Boney
- *Bienvenue*. Nicole Taillon
- *Les invisibles*. Marc-Antoine Tessier
- *L'embarquement*. Michel Saulnier
- *Le nid du vent*. Florent Cousineau
- *Éclatement 2*. Charles Daudelin

Activité élaborée par Stéphane Dussault (M.A.) pour les Galopins Québec Frontrunner et présentée initialement en partenariat avec la Fierté de Québec le 5 septembre 2026.

Plusieurs de nos membres avaient manqué l'événement ce matin-là en raison de leur implication à la table de l'AGC ou de leur participation à d'autres activités offertes au même moment. Stéphane nous a proposé de tenir l'activité à nouveau pour nos membres samedi le 17 octobre à 10h00.





MINI-GOLF

Date : Jeudi le 14 octobre à 18h30

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

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

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
- 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

EN FORME – ADAPTAVIE

Cette activité de mise en forme est animée par des kinésiologues pour les hommes gays âgés, membres des Aînés Gais de la Capitale.

Il s'agit d'exercices que l'on peut qualifier de légers et adaptés à la condition physique des gens. La mise en forme ne serait pas une activité d'entraînement comme celle pratiquée en salle de gym avec les différents appareils de musculation. Elle permettrait de retrouver une certaine souplesse, une aisance dans les mouvements et la mobilité et en fin de compte une meilleure qualité de vie.

Cette activité pourrait aussi avoir un effet d'entraînement chez les participants. Pratiquer des exercices à plusieurs encouragent l'entraînement, stimulent la participation par l'effet du groupe.

Cette activité permettrait également aux hommes gays de sortir de l'isolement, de développer ou d'agrandir leur réseau social en plus de favoriser une meilleure santé mentale.

Effets possibles et désirés de la mise en forme

- Prévenir des problèmes de santé liés au vieillissement
- Inciter à l'exercice physique
- Permettre une meilleure digestion
- Améliorer le sommeil
- Perdre possiblement du poids et peut-être diminuer le tour de taille
- Prévenir la constipation
- Favoriser la circulation sanguine
- Prévenir les accidents vasculaires (cardiaques ou cérébraux)
- Acquérir une meilleure posture
- Encourager l'entraide et l'entraînement
- Créer des liens entre les participants
- Favoriser l'activité intellectuelle
- Accroître la stimulation
- Améliorer l'image personnelle, l'humeur, la santé mentale en général

L'activité a lieu tous les jeudis à 15h30 dans les locaux du groupe *Adaptavie* situé aux Galeries Charlesbourg, 4250 1^{ère} avenue Québec (Le local est situé dans le mail, en face du Hart et l'aménagement du local permet d'être à l'abri des regards de la clientèle du centre commercial).

La période d'inscription est terminée. Il n'est plus possible de s'inscrire à cette activité.

Vous voulez en savoir plus sur le groupe *Adaptavie* qui existe depuis plus de 45 ans :
[Accueil - Adaptavie](#)

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.

Sujet de la prochaine rencontre: Quelle est mon image publique ?

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

Les rencontres ont lieu une fois par mois. 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 Beaudet : agc.parler@gmail.com.

Pastel

Messieurs 50+... et si octobre devenait votre mois pour créer ?

Pas besoin d'être un artiste né : juste l'envie de sortir vos couleurs... et de vous surprendre vous-même.

Un espace simple, accueillant, où vous pourrez :

- créer à partir de photos,
- laisser aller votre imaginaire,
- travailler avec un modèle,
- bref... donner vie à ce qui vous fait envie.

Et soyons clairs : ce n'est pas un cours de dessin, c'est un atelier qui vous montre des façons de créer vos pastels.

Il faut déjà avoir une petite base ? Non — c'est votre curiosité, votre plaisir et votre liberté qui feront le travail.

Vous découvrirez :

- l'histoire du pastel,
- les matériaux essentiels (à moindre coût),
- vos possibilités de création,
- et surtout... votre zone de confort artistique, celle où vous vous sentez bien, fier, et pleinement vous.

Venez rejoindre William Daniel, et Alain deux artistes plusieurs fois récompensé, publié, et cette rencontre bimensuelle se fera en toute confiance.

Et surtout : faites-vous confiance.

À 50 ans et plus, on a encore mille choses à créer — il suffit d'oser la première couleur.

Matériel : Vous devrez investir un léger montant dans un matériel de base qui vous sera détaillé lors de la première rencontre.

En octobre, les ateliers auront lieu les mardis 13 et 27 octobre de 19h00 à 20h45 aux Loisirs Montcalm, local 200.

SOUPER

Date : Dimanche 18 octobre à 18h00.

Lieu : Casa Grecque, 3500 Boul. Sainte-Anne
Québec, Qc G1E 3L7.

Vous devez apporter vos consommations.

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

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

Site Web : www.agcquebec.org/souper/

Lien pour le menu Casa Grecque : [Cliquer sur ce lien](#).

Date limite d'inscription: Vendredi 16 octobre 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 : Lundi les 5, 12, 19 et 26 octobre de 19h00 à 20h30.

Lieu : Loisir Montcalm 265 boul. René-Lévesque Ouest, Québec Local 203.

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

Bienvenue aux nouveaux participants.

Voyages

Patrick Dessureault et *Agence Quel beau voyage inc.*

Info et inscription : patricd56@gmail.com

Une séance d'information aura lieu le 14 octobre à 19h00.

Lieu : Au Loisirs Montcalm, Local 200.

Inscription obligatoire : patricd56@gmail.com

www.agcquebec.org/vacance-en-groupe/

Calendrier complet des activités du mois

Octobre 2026						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 <u>Adaptavie /</u> <u>Danse en</u> <u>ligne</u>	2 <u>Quilles</u>	3 <u>Cinéma</u>
4 <u>Brunch</u>	5 <u>Tai-chi</u>	6 <u>Marche</u> <u>matinale</u>	7 <u>Jeux de</u> <u>société Soir</u>	8 <u>Adaptavie /</u> <u>Danse en</u> <u>ligne</u>	9 <u>Quilles</u>	10
11 <u>Brunch et</u> <u>Marche à</u> <u>Duchesnay</u>	12 <u>Tai-chi</u>	13 <u>Pastel</u>	14 <u>Jeux de</u> <u>société PM /</u> <u>Golf</u> <u>intérieur /</u> <u>Présentation</u> <u>voyage</u>	15 <u>Adaptavie /</u> <u>Danse en</u> <u>ligne</u>	16 <u>Quilles /</u> <u>Atelier de</u> <u>cuisine</u>	17 <u>Cinéma /</u> <u>M(art)che</u> <u>Promenade</u> <u>commentée</u>
18 <u>Souper Casa</u> <u>Grecque /</u> <u>Parler pour</u> <u>parler</u>	19 <u>Tai-chi</u>	20 <u>Marche</u> <u>matinale</u>	21 <u>Jeux de</u> <u>société Soir</u>	22 <u>Adaptavie /</u> <u>Danse en</u> <u>ligne</u>	23 <u>Quilles /</u> <u>Club de</u> <u>lecture</u>	24 <u>Cuisine</u> <u>collective</u>
25	26 <u>Tai-chi</u>	27 <u>Pastel</u>	28 <u>Jeux de</u> <u>société PM /</u> <u>Anxiété</u>	29 <u>Adaptavie /</u> <u>Danse en</u> <u>ligne</u>	30 <u>Quilles</u>	31 <u>Cinéma</u>