



*Nous vous invitons à l'activité régionale AREQ 03
Journée internationale des Hommes (JIH 2026)
« Prendre soin de soi et des autres »
Jeudi, le 19 novembre 2026
Hôtel Québec Inn, 7175, boul. Wilfrid-Hamel Ouest, Québec*

Invitation de Jean-Noel Laprise et Réjean Lemelin

PERSONNES-RESSOURCES ET PROGRAMMATION DE NOTRE JIH 2026 :

9 h 30 - 10 h 30 : 1^{ère} Conférence : « Les 5 étapes pour faire de la vie sa vie »!

Martin Larocque (comédien / conférencier)

- Règles à suivre pour se choisir...
- Vivre avec ses limites...
- Accepter de ne pas être parfaits...
- Se garder du temps pour soi, etc.



10 h 30 - 10 h 50 : Pause

10 h 50 - 11 h 50 : 2^e Conférence :

« Le cancer foudroyant de la prostate » avec

Richard Matte (secteur Portneuf)

A été aux prises avec le cancer

Lise Éthier (secteur Beauport-Côte-de-Beaupré)

A accompagné son époux dans la maladie



- Annonce du cancer de la prostate;
- Réaction à cette annonce;
- Démarches médicales à accepter et à vivre;
- Répercussions de ce cancer, auprès de la famille, des autres;
- Aider les hommes qui vivent cette expérience.



**Conclusion et remerciements du
président régional**

12 h 15 : Dîner (Choisir votre menu dans le formulaire d'inscription)

Le coût est de 25 \$ par membre et 45 \$ pour non-membre.

Covoiturage-transport – 15 \$ par personne à remettre au conducteur-trice

S'inscrire avant le 5 novembre 2026, cliquez sur le lien :

[Journée internationale des hommes – Remplir le formulaire](#)

Ou appeler au 418 334-2297 (France Grenier)