



*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 Bd Wilfrid-Hamel Ouest, Québec*

## Personnes-ressources et programmation de notre JIH 2026 :

**9 h 30 - 10 h 30 : 1<sup>ère</sup> 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<sup>e</sup> Conférence :**

*« Le cancer foudroyant de la prostate » avec*

**Richard Matte**

(secteur Portneuf)

A été aux prises avec le Cancer

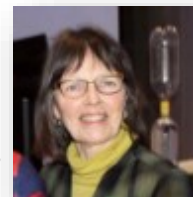
**Lise Éthier**

(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, etc.
- 



**12 h 00 : Conclusion de notre activité**

- Remerciements du président régional
- Salutations et au revoir

**12 h 15 : Dîner**

---

**Jean-Noël Laprise**

Responsable régional du Comité des hommes

---

**Réjean Lemelin**

Président régional

**P. S. Coût de l'activité : 25 \$ pour les membres, 45 \$ pour les non-membres.**