

## RENCONTRE RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Vous êtes invité(e)s à participer à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique.

Quand : Mercredi **9 octobre 2024**

Endroit : Hôtel Québec, 3155, av. des Hôtels, Québec

Coût : **20 \$** (membre) – **40 \$** (non-membre)

Date limite d'inscription : **25 septembre 2024**

1<sup>ère</sup> conférence : **Biais cognitifs « Notre cerveau nous joue des tours! »** avec Isabelle Blanchette



Est-ce que c'est grave? Quel impact sur notre vie quotidienne? Est-il possible que notre cerveau nous joue des tours? Est-il parfois (souvent) paresseux? Sommes-nous un peu moins brillants que nous le pensons?

Isabelle Blanchette est professeure titulaire, spécialisée en psychologie cognitive, à l'Université Laval et chercheuse au centre de recherche Cervo à Québec.

Isabelle Blanchette est passionnée par la psychologie cognitive; une branche de la psychologie qui vise à comprendre comment le cerveau traite l'information, apprend et utilise les connaissances.

2<sup>e</sup> conférence : **Âgisme « La représentation des aînés dans la culture populaire »** avec Samuel Labrecque

Conseiller aux dossiers sociaux, Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux aînés.

Samuel occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes aînées et aux politiques gouvernementales touchant les personnes aînées.



En après-midi : **« Le rire, joie et santé »** avec Linda Leclerc

Trucs pratiques pour prendre les choses avec bonne humeur et dédramatiser les situations du quotidien, pour soulager stress et anxiété et rester dans le moment présent.

C'est une excellente façon de prendre soin de sa santé mentale, de développer la complicité entre les personnes et de permettre un moment de détente « santé et positif ».

Claire Bélanger, responsable du comité sociopolitique

\* Vous trouverez toutes les informations concernant l'inscription à cette activité à la page 10

## Journée régionale « Environnement »

Vendredi 25 octobre 2024

Hôtel Québec  
3115, av. des Hôtels, Québec

Nous vous invitons à assister à deux conférences vraiment très intéressantes. Vous pourrez entendre des conférencières dynamiques et engagées qui sauront vous donner espoir vers un monde meilleur.

**Inscription : 8 h 30**

**9 h 15 : Mot de bienvenue**

**9 h 30 : Conférence par Camille Defoly « *J'aime ma poubelle mais je la quitte* »**

Qu'arrive-t-il à nos déchets une fois jetés aux bacs? Quels rôles jouent le recyclage et le compostage dans la lutte aux changements climatiques? Comment réduire la taille de notre poubelle et diminuer notre impact au quotidien?

Cette conférence offre une introduction à ces problématiques, tout en démystifiant notre système de tri et de valorisation des matières résiduelles. Des solutions concrètes, ludiques et accessibles à tous seront proposées, avec des outils pour passer à l'action. Cette conférence est donnée par l'organisme « [LE JOUR DE LA TERRE](#) ».



**10 h 30 : Pause**

**11 h : Animation autour du thème des déchets**

**12 h : Dîner**

**13 h : Conférence par Elsa Moreau sur « *Mères au Front* »**

Depuis 2021, Elsa Moreau est une membre active du regroupement « [Mères au Front](#) » de la ville de Québec. Maman, militante, écologiste, elle s'implique avec détermination pour que ses filles et les générations futures puissent vivre entourées d'écosystèmes en santé, en symbiose avec la biodiversité. Comme des milliers d'autres parents, elle s'inquiète de l'impact des changements climatiques.

*Mères au Front* lui permet, en tant que citoyenne, de lever le ton et mettre de la pression sur nos dirigeants en leur demandant du courage politique, les incitant ainsi à prendre les décisions qui s'imposent pour assurer un monde résilient face aux défis à venir. Elle viendra nous parler de cet organisme et de son implication.



Claire Morency, pour le comité sur l'environnement

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE 11 OCTOBRE 2024**

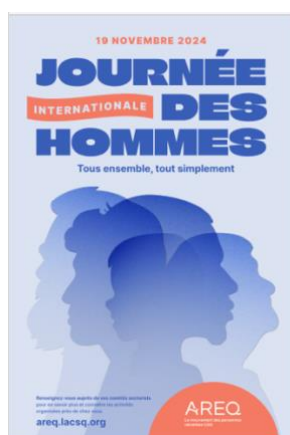
**Inscription à l'aide du coupon-réponse en page 19**

## **INVITATION :**

# **JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES**

Le mardi **19 novembre 2024**  
Hôtel Québec, 3115, av. des Hôtels, Québec  
L'inscription débutera à **8 h 30**  
La date limite pour vous inscrire est le **5 novembre 2024**

C'est sous le thème « **Tous ensemble, tout simplement** » que se tiendra le 19 novembre 2024, la Journée internationale des hommes à l'Hôtel Québec.



Ce thème témoigne de notre volonté de démocratiser cette journée soulignée par l'AREQ depuis plusieurs années.

Peu importe le bagage qui nous singularise ou notre genre, nous pouvons soutenir les différentes initiatives s'inscrivant au cours de cette journée.

L'affiche, réalisée par Catapulte, illustre des hommes de différents âges et de différentes origines ethniques. Regroupés de profil, ils regardent vers un avenir prometteur en matière de santé et bien-être des hommes.

Pour ce qui est du contenu de notre rencontre annuelle, celui-ci vous parviendra dès que possible, ayant à finaliser certaines ententes avec nos partenaires.

Réjean Lemelin, président régional

---

J'annonce la tenue du lancement de mon plus récent livre : « **Dans l'œil de Jasmine, la quête** ».

**Dimanche 29 septembre 2024**  
Salle paroissiale de Beaumont, 58, ch. du Domaine, Beaumont  
**De 14 h à 16 h**



Il s'agit d'un roman dont l'action se déroule en grande partie au début du XXI<sup>e</sup> siècle, donc dans un contexte moderne.

### **Voici quelques notes sur l'histoire.**

Jasmine remue ciel et terre afin de découvrir le passé de sa mère, qu'elle soupçonne peu banal. Elle glane ici et là des indices qui éclaircissent sa lanterne mais qui brassent la vie tranquille des Boileau.

*Madeleine Lantagne*

