



JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Hôtel Québec Inn
7175, boul. Hamel Ouest, Québec

Le **19 novembre 2026**, vous êtes invité(e)s à l'activité régionale AREQ 03 sous le thème :
« **Prendre soin de soi et des autres** »

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 parfait...
- * 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 et des autres;
- * Aider les hommes qui vivent cette expérience, etc.

12 h 00 : Conclusion de notre activité

12 h 15 : Dîner

