

ACTIVITÉ RÉGIONALE SOCIOPOLITIQUE

Hôtel Québec Inn

7175, boul. Hamel Ouest, Québec

Le 22 octobre 2026, vous êtes invité(e)s à l'activité régionale organisée par le comité régional sociopolitique :

Le sommeil, un lieu de repos pour le corps et le mental.

1^{ère} conférence : Le sommeil, le mouvement et l'équilibre au quotidien avec Caroline Caron

Thèmes abordés :

- Le sommeil chez les retraités : comprendre les changements naturels avec l'âge.
- Les siestes : quand, combien de temps et pour qui?
- Les tempos de la journée : énergie, fatigue et respect du rythme biologique.
- L'impact du stress, des émotions et du mental sur la qualité du sommeil.
- La médication : mieux comprendre ses effets sur le corps, le sommeil et la mobilité.
- Le rôle essentiel du mouvement et de la mobilité pour mieux dormir.
- L'importance du lien social, du couple et de la famille dans l'équilibre global.



La conférence est interactive, vulgarisée et bienveillante, appuyée sur des notions scientifiques accessibles et surtout sur des outils concrets applicables au quotidien, loin des tendances des réseaux sociaux.

Séance pratique - Yoga sur chaise :

À la suite de la conférence, une séance de yoga sur chaise sera offerte afin de :

- Mettre en pratique les notions abordées;
- Améliorer la mobilité articulaire en douceur;
- Favoriser la détente du système nerveux;
- Soutenir la respiration et la conscience corporelle.

En après-midi :

2^e conférence : Musique et musicothérapie : des alliées du vieillissement avec Caroline Tremblay

Cette conférence mettra en lumière les effets concrets de la musique et de la musicothérapie dans le quotidien des personnes retraitées. Avec des exemples vécus et des données probantes, elle démontrera comment la musique peut favoriser le bien-être, la mémoire et le lien social.



La musique devient ici un outil puissant pour soutenir l'autonomie, l'expression et la qualité de vie.

[Voir détails page : 8](#)



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! » avec :

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 15 : Dîner

[Voir détails page : 9](#)

LE JOUR DE LA TERRE

Quelle journée bien remplie nous avons passée ce 22 avril dernier en ce Jour de la Terre!

En effet, à l'invitation du comité de l'environnement, deux excellentes conférencières sont venues nous entretenir de sujets fort intéressants.

Marie-Claude Roy de [Québec'Ere](#) nous a parlé du cheminement de nos eaux potables, de la prise d'eau à son écoulement par nos robinets, et de l'impact que nous avons plus ou moins consciemment sur son état. Sa conférence, « Moi je ne contamine pas », nous a fait prendre conscience de tous les petits gestes que nous posons et qui, sans que nous le sachions, interviennent sur la qualité de l'eau potable et sur la charge de nos usines de filtration.

En après-midi, Véronick Raymond, collaboratrice à l'émission « [Moteur de recherche](#) », nous a informés sur l'industrie de la mode et du textile. C'est avec surprise que nous avons réalisé l'importance des gestes que nous posons et qui nous semblent pourtant si anodins quant à la composition de notre garde-robe et à l'utilisation qu'on en fait. Elle nous a aussi parlé des mesures de travail presque inhumaines pratiquées dans certains pays et ce par nos propres compagnies.

Il y avait en plus une belle sélection d'ouvrages concernant l'environnement que nous pouvions consulter sur place. Une petite activité a aussi été proposée sur l'heure du dîner pour faire suite et maintenir notre intérêt sur les sujets abordés préalablement. Cette innovation semble avoir remporté un certain succès. Il y avait enfin un sondage auquel plusieurs ont répondu et qui permettra au comité de mieux desservir nos membres.

Bravo et merci au comité de l'environnement pour cette journée mémorable.

Claire Morency, comité environnement



28. Joe Dassin	26. Renaud	22. Michel Louvain
25. Michel Louvain	23. Joe Dassin	19. Line Renaud
22. Michel Louvain	20. André Sylvain	16. Julien Clerc
19. Line Renaud	17. Joe Dassin	13. Daniel Pascal
16. Julien Clerc	14. Vincent Vallières	10. Joe Dassin
13. Daniel Pascal	11. Patrice Michaud	7. Georges Brassens
10. Joe Dassin	8. Mireille Mathieu	4. Michel Noël
7. Georges Brassens	5. Roger Wittaker	1. Georges Brassens
4. Michel Noël	2. Michel Berger	
1. Georges Brassens		
Réponses de la page : 15		
3. Roch Voisine		
6. Serge Régiani		
9. Les Baronets		
12. Joe Dassin		
15. Vincent Vallières		
18. Les Baronets		
21. Joe Dassin		
24. Joe Dassin		
27. Daniel Lautrec		