La Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence à l'égard des femmes sera soulignée cette année **le vendredi 4 décembre 2026.**

Nous profiterons de l'occasion pour partager ensemble et réfléchir sur les choix parfois difficiles que nous devons faire en vieillissant et qui nous font violence. Quels sont nos facteurs de protection pour nous maintenir en santé et/ou améliorer notre situation? À partir de quel malaise ressenti dois-je consulter?

Nous avons un pouvoir d'agir sur notre réalité comme personne vieillissante et aussi d'en profiter pleinement.

Nous vous invitons à venir rencontrer le Dr. Stéphane Lemire, gériatre engagé dans le développement de la gériatrie sociale, président et fondateur de la fondation AGES, organisme sans but lucratif qui déploie la gériatrie sociale au Québec. Son but : créer des ponts entre les ressources communautaires et le réseau de la santé, en agissant dans le milieu de vie des aînés pour « ajouter de la vie aux années »

Il est l'auteur de deux volumes : « *Vieillir, la belle affaire* » et « *Vieillir, c'est pas si pire* »

Comment composer avec le processus de vieillissement?

C'est pas si pire!!!

On en parle avec le Dr. Lemire.

Vendredi 4 décembre 2026

À l'Institut culinaire St-Pius X,

9955 avenue Papineau (entre Sauvé et Sauriol)

Stationnement à l'arrière du 9955, accès par la rue Sauriol (à sens unique vers l'ouest)

La conférence débutera à 13 h 30 et se terminera au plus tard à 15 h 30

Il y aura des kiosques d'artisanat à visiter à compter de 12 h 30 et pendant la pause vers 14 h 30. Les personnes intéressées à exposer leurs œuvres, svp s'inscrire auprès de votre secteur.

De plus, il y aura vente des volumes du Dr. Lemire aux alentours de $30.

L'entrée est au coût de 5 $ pour les membres de l'AREQ-Montréal et 10 $ pour les non-membres. Dessert et café vous seront offerts dès l'ouverture de la salle.

Veuillez-vous inscrire au plus tard le 30 novembre 2026
auprès de votre responsable sectorielle du comité de la condition des femmes ou auprès de Doris Gagné : gagnedoris@hotmail.com (514) 797-1580

Marie-Marthe Leduc, responsable régionale

AREQ-Montréal