

Congrès 2023
13 et 14 juin Laval



Santé !

PROGRAMME

Hôtel Holiday Inn Laval

2900 Boul. le Carrefour, Laval, QC H7T 2K9



Message du président de l'ACREQ



Fiers de nos réalisations depuis plus de 20 ans, nous voulons profiter de ce Congrès pour souligner le travail et le dévouement déployés par les membres fondateurs et les administrateurs qui se sont succédés au fil des ans tant au niveau national que dans les sections pour faire de cette Association ce qu'elle est aujourd'hui.

L'ACREQ représente plus de 1200 retraités et poursuit encore et toujours les objectifs énoncés dans sa mission, soit:

- d'assurer la promotion et la défense des intérêts économiques et sociaux de ses membres retraités;
- de défendre et préserver la qualité de vie des membres;
- de favoriser les échanges et la concertation entre ses membres et avec les autres associations ou regroupements de retraités.

Après ces années de pandémie, le Congrès 2023 qui se déploie cette année sur le thème «Santé !», se veut un moment important de retrouvailles avec les retraités du monde de l'Éducation. Ainsi, ces quelques journées sauront vous offrir enfin le temps de renouer des amitiés avec les collègues, mais aussi de savourer les messages que les conférencières et conférenciers invités sauront vous livrer.

Je remercie grandement notre généreux partenaire d'affaires La Personnelle ainsi que nos commanditaires et le Comité organisateur du Congrès 2023 qui ont rendu possible cet événement. Bon Congrès !

Michel Houde, président de l'ACREQ

Message de la présidente du Congrès



Chers congressistes,

Bienvenue à Laval ! C'est avec joie que nous vous accueillons au 20^e Congrès de l'ACREQ qui, rappelons-le, devait avoir lieu en 2021, puis en 2022 et finalement, nous y sommes, nous pourrons enfin vous offrir des journées de rencontres et de conférences des plus palpitantes et vivifiantes.

Bien avant la pandémie, nous avons choisi le thème de ce 20^e Congrès. Maintenant que ces dures épreuves sont derrière nous, nous avons réuni pour vous des conférencières et des conférenciers qui sauront enrichir nos vies avec leur expertise et nous permettre de repartir avec «un petit bonheur de plus» dans notre baluchon !

Savourez chacun de ces moments et passez un agréable séjour à Laval. Santé !

France David, présidente de l'ACREQ, Section Laval

Le Comité organisateur

France David

Présidente, Section Laval

Jacques Thibault

Responsable de la région

Daniel Harnois

Membre associé, Section Laval

Collaboration

Conseil d'administration de l'ACREQ

Marie-Josée Lépinay

Adjointe administrative, ACREQ

Les conférences

SYLVIE BERNIER

Être et Agir, un tremplin vers le mieux-être!



▪ Résumé de conférence ▪

L'expérience de mes années d'entraînement m'a amenée à être consciente de l'importance de maintenir cet équilibre si fragile entre de longues heures d'entraînement et ma santé physique et mentale. Près de 40 ans plus tard, je suis plus que jamais convaincue qu'en adoptant et maintenant de bonnes habitudes de vie, nous pouvons vieillir en conservant une belle qualité de vie. Entre nos activités personnelles, l'arrivée de nos petits-enfants et nos parents vieillissants, plus que jamais, il est essentiel de prendre soin de nous! Comment y arriver au quotidien? C'est avec plaisir que je m'entreprendrai avec vous de ce sujet qui me passionne depuis plus de 40 ans!

SYLVIE BERNIER

Championne olympique | Conférencière

Notes biographiques

En remportant la médaille d'or au tremplin de trois mètres aux Jeux olympiques de Los Angeles, en 1984, Sylvie Bernier marquait l'histoire en plus de faire rêver tous les sportifs, témoins de cette mémorable performance. Grâce à cette médaille, elle devenait la première athlète québécoise à remporter l'or, à des Jeux olympiques tous sports confondus et elle demeure, à ce jour, la seule canadienne à avoir gagné l'or olympique en plongeon.

En 1984, Sylvie tire sa révérence de la compétition et entame une nouvelle carrière: promouvoir un mode de vie sain. Elle sensibilise les gens aux bienfaits de la saine alimentation, d'un mode de vie physiquement actif ainsi que de l'importance de prendre soin de notre santé mentale. En 2011, elle obtient sa Maîtrise en promotion de la santé (*International Master for Health Leadership*) de l'Université McGill. Depuis 2010, elle préside la Table sur le mode de vie physiquement actif (TMVPA) ainsi que la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA). Récemment, elle a complété une formation sur la réduction du stress par la pleine conscience (MBSR).

Récipiendaire de l'Ordre du Québec et du Canada, elle est également membre du Temple de la renommée internationale des sports aquatiques, la première Canadienne à recevoir cet honneur en plongeon. Elle a été chef de mission et chef de mission adjointe pour la délégation canadienne lors des Jeux olympiques de 2006, 2008 et 2012. Les équipes canadiennes qu'elle a encadrées ont salué le leadership dont elle a fait preuve en inspirant les athlètes à se surpasser.

En avril 2019, elle a publié un livre et fait un documentaire intitulés « Le jour où je n'ai pas pu plonger ». Tous deux ont comme trame narrative la noyade de son neveu Raphaël. Ces ouvrages permettent ainsi à Sylvie de se rapprocher de son rêve que tous les enfants du Québec soient initiés à la natation à travers le programme scolaire *Nager pour survivre* de la Société de sauvetage.

Mère de trois jeunes femmes et grand-mère, Sylvie est sans contredit une source d'inspiration pour la génération qui l'a vue plonger pour l'or et celle de la relève, qu'elle souhaite conscientiser que les limites qui se présentent sur notre chemin sont souvent illusoire !

Les conférences

ROSE-MARIE CHAREST

Comment mieux vivre la solitude



▪ Résumé de conférence ▪

La solitude est différente de l'isolement. On peut être entouré et se sentir seul et on peut être seul et se sentir comblé. L'isolement se caractérise surtout par l'incapacité d'entrer en contact avec les autres. Au cours de cette conférence, nous verrons comment chacun peut apprivoiser sa solitude, voire l'enrichir. Nous verrons aussi de quelle manière les relations interpersonnelles peuvent être mieux vécues, de façon à nous protéger de l'isolement.

ROSE-MARIE CHAREST

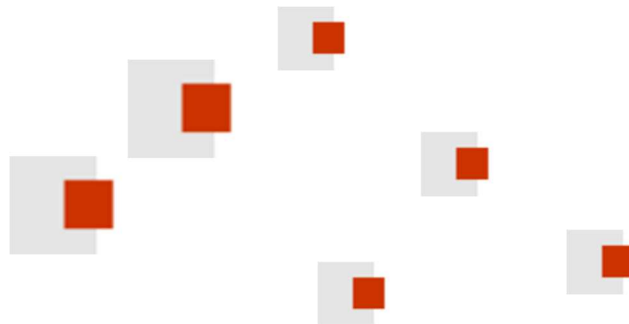
Psychologue | Conférencière

Notes biographiques

Rose-Marie Charest est psychologue, auteure et conférencière.

Elle a présidé l'Ordre des psychologues de 1998 à 2015 et se consacre depuis à sa carrière de communicatrice. Elle est connue du grand public pour sa participation régulière à différentes émissions de radio et de télévision.

Dans ses conférences, elle prend appui sur ses connaissances en psychologie, mais aussi sur son expertise acquise tout au long d'une carrière qui l'a menée de la clinique à la gestion et aux communications publiques et politiques.



Les conférences

GHISLAIN LAROCHELLE

L'investissement immobilier à la retraite



▪ Résumé de conférence ▪

- Conserver sa résidence ou vendre et partir en logement
- Les avantages et inconvénients de la vie en condo
- Quand penser à transférer ses biens à ses enfants
- Investir en immobilier de façon passive à la retraite
- Investir en immobilier grâce à ses REER, sans le RAP, c'est possible
- Les différents types d'investissement immobiliers qui s'offrent à vous
- Opter ou non pour le partenariat pour vos projets immobiliers
- Période de questions

GHISLAIN LAROCHELLE

Ing. MBA, Président Immofacile.ca | Conférencier

Notes biographiques

Diplômé en ingénierie et détenteur d'un MBA, Ghislain Larochelle est un passionné d'immobilier et de la vente. Il possède aujourd'hui un parc immobilier comptant notamment plus de 425 portes locatives, un centre commercial, deux domaines dévoués au développement de terrains pour chalets locatifs court terme et un projet de construction de 120 unités de luxe dans la région de Québec.

Il est le PDG fondateur de Immofacile.ca, établissement de formation situé à Longueuil, sur la rive-sud de Montréal. Par le biais de l'entreprise, Ghislain transmet son expertise en accompagnant les gens à atteindre la liberté financière grâce à l'immobilier. Investisseur, auteur, conférencier et coach, il a, depuis plus de 20 ans, soutenu des milliers d'investisseurs immobiliers à atteindre leurs objectifs, vendu des dizaines de milliers de copies de ses 10 livres, réalisé des centaines de conférences, événements et entrevues dans les médias.

À ceux qui pourraient se demander: "Mais que désire-t-il accomplir de plus?" La réponse est simple:

Son "Big why" est le suivant:

Influencer positivement la vie d'au moins 100 000 personnes dans les 10 prochaines années en leur permettant de s'éduquer en investissement immobilier.

À ceux qui pourraient croire que la « to do list » de Ghislain sera bientôt complétée, je répondrai ceci:

Une vraie passion ne s'éteint jamais. Elle se renouvelle et se réinvente au même rythme de l'individu qui la vit.

Les conférences

MARTIN LAROCQUE

Je porte un « toast »... à moi !



▪ Résumé de conférence ▪

Je suis toujours fasciné de constater que nous nous excluons de toutes nos bonnes intentions. Que nous sommes rarement inclus dans nos valeurs de bonté, gentillesse, compassion, amour.

Oh ! Nous avons beaucoup de force pour nos amis, pour faire du bénévolat et pour notre famille. Mais quand vient le temps de nous inclure dans l'équation... j'ai l'impression que beaucoup d'entre nous « s'oublie » ?!

Et pourtant...

Ne devrions-nous pas être une inspiration pour nous-même avant de s'oublier et de « sous-traiter » notre personne à l'autre ? Ainsi devenir une vraie inspiration !

Allons, prenons le temps de réfléchir là-dessus. Vous êtes là, je suis là...inspirons-nous !

Photo : crédit Julien Faugère

MARTIN LAROCQUE

Animateur, comédien, auteur | Conférencier

Notes biographiques

Comédien et conférencier, à ses débuts, Martin Larocque s'est fait remarquer dans les publicités du **Journal de Montréal**, dans la quotidienne **Virginie** et sur scène surtout dans **Un violon sur le toit** et **50 shades ! La parodie musicale**, présentée en 2015 et en tournée au Québec en 2016. On a pu le voir pendant deux ans dans le rôle de Donald Welsh dans la populaire télésérie **District 31**. Plus récemment, nous avons pu le voir dans la nouvelle série **Les beaux malaises**. En 2022, il était dans deux productions cinématographiques : **La cordonnrière** de François Bouvier et **Bungalow** de Laurence Côté Collins.

Depuis près de 30 ans, il a donné au-delà de deux mille conférences à travers le Canada francophone en faisant la promotion de la responsabilisation et de l'estime de soi. Il a réellement trouvé sa voie comme conférencier auprès des adolescents, des parents et des entreprises qui ont le désir de se prendre en main, de se responsabiliser, et ce, à travers le Canada. Il fut d'ailleurs reconnu par le Gouvernement du Québec en 2018, comme personnalité importante pour sa contribution à la promotion de la responsabilité chez les jeunes et les parents et de sa lutte contre l'intimidation. Il fut également chroniqueur à la radio, la télévision et dans différents magazines.

Auteur de trois livres sur la paternité aux Éditions de la Bagnole (**Papa par-ci, papa par-là, Papa pure laine, Papa 24/7**), il a été huit ans porte-parole de la **Semaine Québécoise des Familles**. Son plus récent livre a pour titre **Quand t'éduques, éduque !** Il a été lancé en mars 2019 et connaît encore un grand succès auprès des médias et des parents. Au cours de sa carrière, Martin a reçu quelques distinctions:

- Personnalité publique lors du 1^{er} Gala Paternité en 2012;
- La Médaille de l'Assemblée nationale du Québec à titre de bénévole de l'année 2004 pour son travail auprès des Auberges du cœur;
- Nomination pour la meilleure interprétation masculine lors du gala des Prix Gémeaux 2000;
- Le Commonwealth Youth Service Award en 1991;
- Nomination pour le prix *Ensemble contre l'intimidation* du Gouvernement du Québec en 2016.

Martin Larocque est également encanteur.

Programmation



PRÉ-CONGRÈS

LUNDI 12 JUIN 2023

HORAIRE	DÉROULEMENT
13h30	Réunion de la Table des présidentes et des présidents de section (TPP) <ul style="list-style-type: none">▪ Salle Émeraude ▪
16h00 à 18h00	Inscription des congressistes <ul style="list-style-type: none">▪ Hall principal ▪ Hôtel ▪
18h00	Souper libre

CONGRÈS

MARDI 13 JUIN 2023

HORAIRE	DÉROULEMENT
7h00 à 8h30	Déjeuner pour les congressistes ayant séjourné à l'Hôtel <ul style="list-style-type: none">▪ Salle Émeraude ▪
8h30 à 10h00	Inscription des congressistes <ul style="list-style-type: none">▪ Hall principal ▪ Hôtel ▪
8h30 à 10h00	Accueil des congressistes, réseautage, exposants <ul style="list-style-type: none">▪ Salle Améthyste ▪
10h00 à 10h30	Ouverture du Congrès <ul style="list-style-type: none">▪ Salle Améthyste ▪
10h30	Conférence Être et Agir, un tremplin vers le mieux-être! Conférencière : Sylvie Bernier <ul style="list-style-type: none">▪ Salle Améthyste ▪
12h00 à 13h30	Dîner offert par La Personnelle Buffet froid <ul style="list-style-type: none">▪ Salle Améthyste ▪

MARDI

13 JUIN 2023



HORAIRE

DÉROULEMENT

13h30

Conférence
Comment mieux vivre la solitude
Conférencière : Rose-Marie Charest

▪ Salle Améthyste ▪

15h00 à 15h30

Pause-santé

15h30

Conférence
L'investissement immobilier à la retraite
Conférencier : Ghislain Larochelle

▪ Salle Améthyste ▪

17h00

Cocktail offert par Collecto, Services regroupés en éducation

▪ Salle Émeraude ▪

19h00

Banquet – 20^e anniversaire de l'ACREQ offert par La Personnelle

▪ Salle Améthyste ▪

MERCREDI

14 JUIN 2023

HORAIRE

DÉROULEMENT

7h00 à 8h30

Déjeuner pour les congressistes ayant séjourné à l'Hôtel

▪ Salle Émeraude ▪

8h30

Conférence
Je porte un « toast »... à moi !
Conférencier : Martin Larocque

▪ Salle Améthyste ▪

9h30

Pause-santé

▪ Salle Émeraude ▪

9h40

Activité pour les conjointes, les conjoints et les non-membres
Musée de la santé Armand-Frappier

▪ Départ : Hall principal ▪ Hôtel

10h30

Assemblée générale annuelle de l'ACREQ

▪ Salle Émeraude ▪

12h30

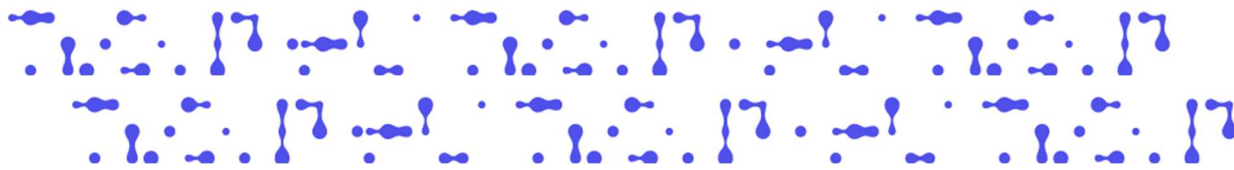
Dîner de clôture du 20^e Congrès offert par la Personnelle

Buffet chaud

▪ Salle Améthyste ▪

Note :

▪ Hôtel ▪ les chambres devront être libérées pour 12h00.



Activité pour les conjointes, les conjoints et les non- membres

Mercredi, 14 juin 2023

Visite du Musée de la Santé Armand-Frappier

L'activité comprend une visite guidée de l'exposition permanente, **4, 3, 2, 1... Santé!** et de l'exposition temporaire, **Pandémies: l'humanité au défi**. Une activité en laboratoire d'une durée de 45 minutes est incluse dans la visite.

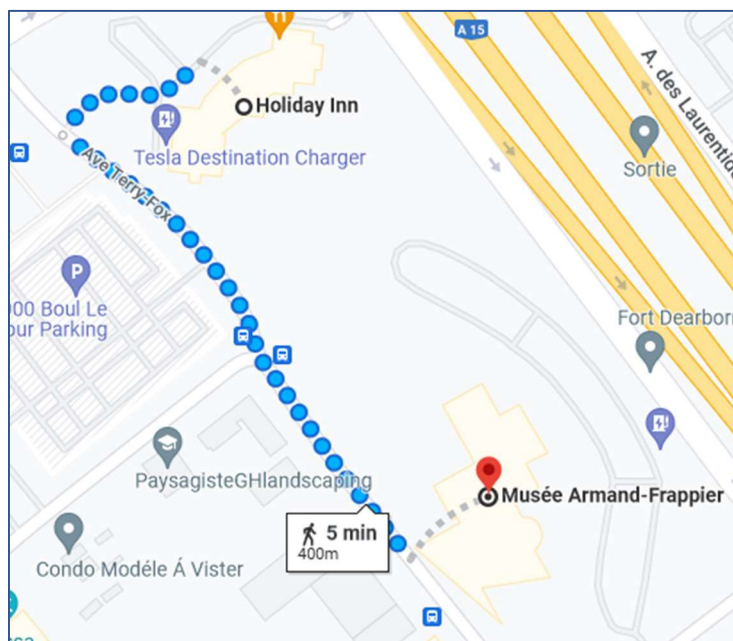
Départ de l'Hôtel: 9h40

Marche santé vers le Musée

- 5 minutes à pied
- Distance: 400 mètres

Service de navette disponible pour les personnes à mobilité réduite.

Retour à l'Hôtel: 12h30



Inscription au Congrès 2023



Depuis quelques années, l'ACREQ a endossé le virage écoresponsable en posant des actions citoyennes concrètes qui contribuent chaque jour au développement durable de notre planète.

Toute l'information nécessaire à votre inscription vous sera acheminée par courriel et la programmation sera disponible sur le site Internet de l'ACREQ durant le Congrès. Durant ces journées de rencontres, le WIFI sera gratuit et disponible en tout temps au Holiday Inn Laval. **Apportez votre tablette ou votre portable !**

INSCRIPTION: complétez le formulaire ci-joint.

Frais d'inscription payables par virement Interac.

Nouvelle date limite : 25 mai 2023.

COÛTS D'INSCRIPTION

Membres réguliers et associés de l'ACREQ: 125 \$

Conjointes et conjoints des membres de l'ACREQ: 125 \$

Non-Membres: 175 \$

Assemblée générale et dîner du 14 juin seulement : 50 \$

Les coûts d'inscription au Congrès comprennent les conférences, le dîner du 13 juin, les pauses-santé, le cocktail, le banquet du 13 juin et le dîner du 14 juin 2023.

Les déjeuners des 13 et 14 juin sont offerts aux congressistes ayant séjourné à l'hôtel.

L'activité du 14 juin 2023 qui aura lieu durant l'Assemblée générale des membres de l'ACREQ est offerte aux conjointes et conjoints des membres ainsi qu'aux non-membres.

ANNULATION D'INSCRIPTION

Avant le 19 mai 2023

L'annulation de votre inscription relève de votre responsabilité. Si vous annulez avant le 19 mai 2023, l'Association de cadres retraités de l'éducation du Québec (ACREQ) remboursera les frais d'inscription sur réception d'un avis transmis par courriel à l'adresse suivante : acreq@aqcs.ca. Après cette date, en cas d'annulation, les frais d'inscription ne seront pas remboursés.

Réservation de chambres

HÔTEL HOLIDAY INN LAVAL

2900 Boul. le Carrefour, Laval, QC H7T 2K9

**Tarif pour les chambres régulières: 179 \$ par nuit, occupation simple ou double
Plus les taxes applicables (TPS et TVQ) et la taxe d'hébergement (3,5%)**

Lors de votre réservation, spécifiez votre participation au Congrès de l'ACREQ.

Tarif Congrès pour les chambres disponible **jusqu'au 15 mai 2023.**

POUR RÉSERVATION DES CHAMBRES:

Téléphone : 450 682-9000 ou 1 888 333-3140 à partir du Canada et des États-Unis

Télécopieur : 450 687-6616

Courriel : lv409.info@investhotels.com

Merci à nos partenaires



laPersonnelle

Assureur de groupe auto,
habitation et entreprise

Pour obtenir une soumission, visitez l'onglet «Service aux membres/La Personnelle» sur le site Internet de l'ACREQ au www.acreq.org



collecto

**SERVICES REGROUPÉS
EN ÉDUCATION**

<https://collecto.ca/>



beneva