

# En Action

*Pour vous et avec vous*

*Édition du 28 avril 2020 (N°11)*

Trois messages aujourd'hui : L'APRQ de la région s'implique  
L'APRQ prend position  
Quoi faire durant cette période de confinement

## L'APRQ de la région de Québec s'implique

**Offre de bénévolat en partenariat entre l'APRQ et Moisson Québec.** : Même si la région de Québec est une région qui s'en tirait très bien avant la pandémie, il n'en demeure pas moins que des centaines de personnes et familles se retrouvent en difficulté pour boucler les fins de mois. La pandémie provoque un besoin encore plus grand du côté des banques alimentaires. Le défi aujourd'hui est double : monétaire et bénévolat. Sur le dernier point, les bénévoles sont souvent des personnes à la retraite. Comme les personnes de 70 ans et plus doivent rester à la maison, il y a un besoin important de ressources. **L'APRQ de la région de Québec** s'est donc unie à **Moisson Québec** et sollicite votre aide. Si cela vous intéresse, nous vous invitons à consulter la page [On a besoin de vous](#) sur le site web.

---

## L'APRQ prend position

Nous vous invitons à prendre connaissance du communiqué de presse émis par votre association le 23 avril dernier concernant la pandémie de la COVID-19.

L'APRQ se joint à d'autres organisations vouées à la défense des droits des retraités pour souligner l'état d'urgence dans les CHSLD et les améliorations qui doivent être apportées à notre système de santé.

**ICI**

---

# Quoi faire durant cette période de confinement

**S'informer** : N'hésitez pas à vous tenir informé de l'évolution des conditions de confinement et du déconfinement à venir. Prenez garde toutefois aux informations erronées véhiculées par certains médias sociaux, courriels frauduleux ou même sollicitation téléphonique frauduleuse.

**Se divertir** : Il y a bien de façon de se divertir tout en respectant les règles de distanciation physique. Il est essentiel de maintenir un rythme de vie le plus près de nos habitudes pour passer au travers de cette période. Notre expérience de vie est un atout pour passer au travers de moments difficiles. La technologie doit nous aider à nous en sortir.

**Se soutenir** : Ces moments nous invitent à nous soutenir. Que ce soit par la famille, nos amis, où tout simplement entre voisins. Chaque lien qui est tissé ou retissé aujourd'hui devrait nous aider aujourd'hui et dans le futur.

## Contribuer à titre de bénévole :

Plusieurs organismes ont un besoin urgent de bénévoles pour assister leur clientèle en situation de vulnérabilité. Nous invitons les personnes qui désirent participer à l'entraide communautaire dans des conditions sécuritaires à contacter le service 211 (centre d'information et de référence de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches) en consultant le : <http://www.211quebecregions.ca/> et en vous inscrivant au : <https://fr.surveymonkey.com/r/GGLJS38> .

---

**Au plaisir de vous voir bientôt, de la part de votre équipe régionale  
Jocelyne Labbé, Pierre Eubanks, Jacques Pelchat, Raynald Bernier, Claude Martel, Marthe  
Cauchon et Louis Lévesque**

**Pour nous joindre**

**Site Web : [www.aprq.ca](http://www.aprq.ca) Téléphone: 418-780-5079, courriel [secretariat.quebec@aprq.ca](mailto:secretariat.quebec@aprq.ca)**