

En Action

Pour vous et avec vous

Édition du 23 mars 2021 (N°18)

Vos messages aujourd'hui :

- *Horaire des activités pour les mois d'avril et mai 2021*
- *Coalition pour la dignité des aînés*
- *Prévenir le déconditionnement*
- *En cette période protégeons-nous*
- *Recherche de bénévoles*

Horaire des activités

Nous sommes heureux de vous annoncer que les activités de conférences reprendront dès le 6 avril prochain. Votre conseil régional et son comité des activités vous proposent **Les mardis de l'APRQ**. Lors de ces conférences, il y aura le tirage de deux prix de présence pour les participants qui ont versé leur contribution volontaire en 2020 et 2021.

- **6 avril : L'enfance et les jouets de 1939-1969 au Québec**
Venez admirer, découvrir ou retomber en enfance avec quelque 60 jouets !
Cette conférence sera présentée par **Jean Bouchard**, collectionneur et écrivain.
Heure : 10h30 à 12h00
Lieu : Conférence Zoom gratuite pour les membres et leur invité.
Inscription : **obligatoire** pour chaque utilisateur d'un lien Zoom.
[Lien pour vous inscrire à cette activité.](#)
Pour les personnes qui désireraient participer uniquement par téléphone, contactez-nous au 418 780-5079.
- **20 avril : Questions Quizz**
Moments de détente.
Présentation, par **Vincent Paré-Lévesque**, un animateur, jeune et dynamique qui vous lancera le défi de répondre à un jeu-questionnaire en 5 rondes, faisant appel à vos connaissances de toutes sortes.
Heure : 19h00 à 20h30

Lieu : Conférence Zoom gratuite pour les membres et leur invité.

Inscription : **obligatoire** pour chaque utilisateur d'un lien Zoom.

[Lien pour vous inscrire à cette activité.](#)

Pour les personnes qui désireraient participer uniquement par téléphone, contactez-nous au 418 780-5079.

- **4 mai : Le phénomène Compostelle**

Depuis plus de mille ans, des pèlerins, hommes et femmes de toutes nationalités ont emprunté les chemins qui conduisent à la cathédrale de Saint-Jacques de Compostelle en Espagne.

Cette conférence vous sera présentée par des membres de la section de Québec de **l'Association du Québec à Compostelle**.

Heure : 10h30 à 12h00

Lieu : Conférence Zoom gratuite pour les membres et leur invité.

Inscription : **obligatoire** pour chaque utilisateur d'un lien Zoom.

[Lien pour vous inscrire à cette activité.](#)

Pour les personnes qui désireraient participer uniquement par téléphone, contactez-nous au 418 780-5079.

- **25 mai : Alléger le stress au quotidien; des outils concrets**

En cette période de pandémie, nous ressentons tous le besoin de ne pas nous laisser dominer par les événements.

Cette conférence sera présentée par **Maud Japhet**, B. Sc. Inf. et Thérapeute en développement personnel et professeur de yoga thérapeutique.

Heure : 14h00 à 15h30

Lieu : Conférence Zoom gratuite pour les membres et leur invité.

Inscription : **obligatoire** pour chaque utilisateur d'un lien Zoom.

[Lien pour vous inscrire à cette activité.](#)

Pour les personnes qui désireraient participer uniquement par téléphone, contactez-nous au 418 780-5079.

Coalition pour la dignité des aînés

À titre de membres de l'Alliance des Associations de Retraités du Québec, l'APRQ fait partie de la Coalition pour la Dignité des Aînés qui regroupe près de 150 000 membres. Nous sommes fiers de vous annoncer la publication du communiqué de presse « **C'est le temps d'agir. Maintenant.** » publié le 22 mars 2021. Tous les documents relatifs à ce lancement sont publiés sur le site Web de l'APRQ ([lire les documents](#))

Prévenir le déconditionnement

Afin de stimuler et de garder active les personnes âgées dans le contexte de pandémie, nous vous invitons à prendre connaissance de la page Web consacrés à la **prévention du déconditionnement chez les aînés** disponibles à l'adresse suivante : [document](#)

Autre lien intéressant : [document](#)

En cette période protégeons-nous

Allez mieux en période de pandémie (COVID-19) : Quebec.ca/santé

Le port du couvre-visage c'est : «pour nous et pour eux» : Canada.ca

La ligne Aide Abus Aînés est là pour celles et ceux qui en ont besoin : [1-888-489-2287](tel:1-888-489-2287)

Informations sur le Coronavirus : [418-644-4545](tel:418-644-4545) ou [1-877-644-4545](tel:1-877-644-4545)

Info santé : 811

Recherche de bénévoles

Le conseil régional de Québec est à la recherche de bénévoles désireux de contribuer au fonctionnement de l'Association. Il y a un poste de vacant au conseil d'administration.

L'APRQ est là pour vous et avec vous

Pour consulter la dernière édition du bulletin ProActif en voici le lien : **(Vol6 No1)**.

Au plaisir de vous voir bientôt, de la part vos administrateurs régionaux,

Pierre Eubanks, Jacques Pelchat, Claude Martel,

Louis Lévesque, Huguette Gendreau et Jean Leclerc

Pour nous joindre

Site Web : www.aprq.ca

Téléphone (418-780-5079)

Courriel secretariat.quebec@aprq.ca