

En Action

Pour vous et avec vous

Édition du 20 mai 2021 (N°22)

Rappel de l'activité du 25 mai

- **Mardi le 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.

Première annonce de l'activité du 8 juin

- **Mardi le 8 juin : Les contes du mardi sous le couvert d'un 5 à 7**

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

Jacques Hébert (Page [Facebook](#)), conteur professionnel, viendra nous divertir en abordant trois contes. Nous en profiterons pour transformer cette heure en 5 à 7, préparez votre drink préféré, sortez sur votre balcon ou bien installez dans votre fauteuil préféré, fermez vos micros, ouvrez votre caméra et laissez-vous aller.

Après les contes, si le cœur vous en dit, on jase ensemble sur la réouverture du Québec et nos activités à venir.

Heure : 17h00 à 19h00

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.

En cette période protégeons-nous

Le Québec se met en mode redémarrage, restons vigilants : [Voici le plan d'action](#)

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](#)

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

Info santé : 811

L'APRQ est là pour vous et avec vous

**Au plaisir de vous voir bientôt, de la part vos administrateurs régionaux,
Pierre Eubanks, Louis Lévesque, Jacques Pelchat, Raynald Bernier,
Claude Martel, Huguette Gendreau, Jean Leclerc et Lucille Giguère**

Pour nous joindre

Site Web : [www.aprq.ca](#)

Téléphone (418-780-5079)

Courriel secretariat.quebec@aprq.ca