

INFOLETTRE DU RANCA

»»» Pour rester connectés ENSEMBLE! «««

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU COMTÉ L'ASSOMPTION



»»» Le mot de votre équipe

Lorsqu'arrive le mois de février, nous avons besoin de lumière, heureusement les journées allongent. Dans plusieurs villes du Québec, différentes activités sont proposées pour rester actifs et profiter de la belle lumière de février.

Février est aussi le mois de l'**amour**. Pour nous au RANCA, nous pensons que l'amour est universel, nous célébrons l'**amour et l'amitié**. Et tout ce que VOUS, personnes proches aidantes accomplissez au quotidien est certainement une grande preuve d'amour envers vos proches.

»»» Toutefois arrivez-vous à prendre du temps pour vous? C'est important de pouvoir garder le cap et conserver votre équilibre.

La personne proche aidante au coeur de nos actions

»»» Vous trouverez dans ce numéro des nouvelles de votre Ranca: la réalisation de vidéos témoignages, des activités qui vous sont offertes, des trucs pour prendre soin de vous et une méthode pour se donner un câlin soi-même! Si dans notre vie, il n'est pas possible d'avoir cet échange avec une autre personne, pourquoi ne pas prendre la situation en main? Cela fait beaucoup de bien! De plus, nous vous offrons une jolie chanson sur le thème de l'amitié et de l'entraide, elle est interprétée par Isabelle Boulay. Et vous? Qu'elle est votre chanson préférée?

»»» Nous profitons aussi de l'occasion pour souhaiter une **Joyeuse St-Valentin** à toutes les personnes proches aidantes. Même si ce n'est pas toujours facile, nous vous souhaitons d'avoir un temps pour vous réenergiser et vous ressourcer. Et n'oubliez pas vous n'êtes pas seul.e.s, nous sommes tout près de vous!



►►► Tournage de capsules vidéo: des voix à écouter...

À l'automne 2023, notre projet de donner une voix aux personnes proches aidantes a pris l'allure de tournage de capsules vidéo. Une première séance a eu lieu 19 septembre. À la suite d'un malencontreux bris technique, nous avons repris le tournage le 29 novembre avec Mme Marie Beauchamps, MM Carlos Miguel Hernández, Marcel Coderre et Pierre Lacas.

Ils ont généreusement livré des pans de leur vie en tant que proche aidant. Nous les en remercions chaleureusement! Surveillez notre page Facebook et notre chaîne Youtube, vous pourrez les voir sous peu.

Un merci spécial à Mmes Claudine Duhaime, Cassandra Guerrier, Lucie Tougas, MM Pierre Lacas, Carlos Miguel Hernández et Robert Pépin. Ils ont participé au 1er tournage avec des témoignages très beaux et pertinents. Nous sommes vraiment désolés de cette situation hors de notre contrôle. Mais ce n'est que partie remise!



►►► DES ACTIVITÉS DU RANCA: POUR SE FAIRE DU BIEN

Une panoplie d'activités vous sont offertes au Ranca et la plupart gratuitement. Toutefois, **nous vous demandons de vous inscrire pour chacune de ces activités** et d'annuler votre inscription par la suite si vous avez un empêchement. Ainsi une autre personne pourra profiter de cette activité gratuite. En voici quelques-unes à venir, dont certaines tout à fait nouvelles!



Atelier Ipad : 19 février au 11 mars



Atelier Android : 25 février au 22 mars



Yoga sur chaise : jusqu'au 19 avril



Céramique: 19 février, 18 mars, 16 avril

Surveillez les prochaines activités, toutes les infos se retrouvent dans le calendrier que nous vous faisons parvenir.



Souper des membres



Cabane à sucre



Café rencontres



Ateliers de discussion



Conférences avec Me Manègre, Nathalia Théorêt, etc



Information et inscription: aidantslassomption.org ou par téléphone: 450 657-0514



►►► SE FAIRE UN CALIN À SOI-MÊME

L'exercice peut se faire debout ou assis



- Placez votre main droite sous le bras gauche, juste sous l'aisselle.
- Sentez l'étreinte affectueuse que vous vous donnez.
- Inspirez lentement en comptant jusqu'à 4 et expirez en comptant jusqu'à 7.
- Notez les sensations dans votre corps.
- *Comment vous sentez-vous?*

Continuez à respirer lentement et profondément, ou normalement. Restez dans cette position aussi longtemps que vous en ressentez le besoin, jusqu'à ce que vous vous sentiez calme. Ça peut prendre 30 secondes ou plusieurs minutes. Restez présent à vos sensations, à vos émotions, sans les juger. Portez attention à votre respiration, relaxez et donnez-vous une belle grosse dose d'amour.



Joyeuse Saint-Valentin ! de toute l'équipe du Ranca

5 trucs pour prendre soin de soi

- Être doux envers soi
- Se parler comme on parlerait à sa ou son meilleur ami
- Rester vigilant.e face aux signes d'épuisement
- Faire de la place à ses émotions, les nommer, les exprimer
- Chercher du soutien au besoin



A l'ère où tout carbure à la rapidité et à la performance, le câlin permet d'arrêter le temps. L'espace de quelques instants, les réflexions ralentissent, les préoccupations se retrouvent sur pause. Ce moment de répit devient donc important. C'est une belle façon de décompresser, de rétablir le contact après une journée de travail ou autre, et de se reconnecter à soi.



Données intéressantes:

Durée optimale du câlin : 20 secondes

Nombre optimal de câlins quotidiens : 4

Parents qui donnent au moins un câlin/jour à leurs enfants : 82 % *

Conjoints qui se donnent des câlins quotidiens : 81 % *

* Sondage Léger Marketing

Source: <https://www.lappui.org/fr/> Aider sans se brûler

Pour nous joindre :



450 657-0514



info@aidantslassomption.org



www.aidantslassomption.org



50 rue Thouin (suite 231)



Repentigny, QC, J6A 4J4



Suivez-nous !



Une chanson pour vous !

2



L'amitié chanson d'Isabelle Boulay



Beaucoup de mes amis sont venus des nuages
Avec soleil et pluie comme simples bagages
Ils ont fait la saison des amitiés sincères
La plus belle saison des quatre de la Terre
Ils ont cette douceur des plus beaux paysages
Et la fidélité des oiseaux de passage
Dans leur cœur est gravée une infinie tendresse
Mais parfois dans leurs yeux se glisse la tristesse

Alors, ils viennent se chauffer chez moi
Et toi aussi tu viendras

Tu pourras repartir au milieu des nuages
Et de nouveau sourire à bien d'autres visages
Donner autour de toi un peu de ta tendresse
Lorsqu'un autre voudra te cacher sa tristesse
Comme l'on ne sait pas ce que la vie nous donne
Il se peut qu'à mon tour je ne sois plus personne
S'il me reste un ami qui vraiment me comprenne
J'oublierai à la fois mes larmes et mes peines
Alors, peut-être je viendrai chez toi
Chauffer mon cœur à ton bois

SOURCE : MUSIXMATCH - COMPOSITEURS : GERARD
ROBERT EDOUARD BOURGEOIS / JEAN-MAX RIVIERE



NUMÉROS IMPORTANTS

Ligne AAA (Aide Abus Aînés)

1 888 489-2287

Ligne Info-Aidant

1 855 852-7784

l'APPUI

www.lappui.org

Ligne Info-social

811

Conception et rédaction:

Nicole Campeau, agente de liaison et communication

Révision et correction: Yolande Brouillet

Pour toute question et commentaire:

450 657-0514 ou

communication-ranca@aidantslassomption.org