



Regroupement
proches-aidants
Rouyn-Noranda

Bulletin D'information

AUTOMNE 2024

À PROPOS



Cette année a marqué les 25 années de l'existence du regroupement.

Nous tenons à souligner l'évènement, nous avons donc pensé le faire dans le cadre de la journée de ressourcement qui se tiendra au printemps 2025.

Surveillez nos communiqués, nous vous tiendrons informés.



SOMMAIRE

À Propos	1
Mot de la coordonnatrice	1
Prochaines activités	2
Cafés-rencontres	2
Mon testament de vie	3
Se choisir	4
Sortie aux pommes	5
L'aidant branché En vrac Devenir membre	6

Mot de la coordonnatrice

*Bonjour à vous tous!
L'automne est de nouveau à nos portes après un été assez chaud par moments.*

*Je peux dire que la «madame a eu chaud»
Ha! Ha!*

Nous sommes de retour et les activités ont repris avec une sortie au Verger des Tourterelles. Ce fût une agréable journée!

Nous prévoyons organiser d'autres sorties pendant l'année qui vient, afin de vous permettre de petits moments bien à vous.

Les ateliers gym-cerveau sont également de retour. Le groupe est complet pour l'instant, mais les gens peuvent quand-même s'inscrire sur notre liste d'attente.

*Le nombre de participants démontre bien l'appréciation de cette activité.
Par ailleurs, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions de sorties pour la prochaine année.*

À très bientôt,



À METTRE DANS VOTRE AGENDA

Déjeuner causette :

8 octobre 2024 8h30

Restaurant au Petit Lutin.
(Terminus)



**Une invitation
Officielle vous
sera envoyée pour
chaque événement.**

Semaine des Proches- Aidants:

Jeudi 7 novembre 2024 nous
vous accueillerons à 11heure
pour le dîner et ce sera suivi
du PDSB à 13 heure
(déplacements sécuritaires
bénéficiaires à confirmer).



**P.S. Inscriptions
obligatoires
avant la date limite
pour chaque activité.**

Dîner de Noël::

Jeudi le 12 décembre 2024

À 11h 30 à la salle Laval Laflamme.



*Déjeuner , suivi de
L'Assemblée générale annuelle du 6 juin 2024
Nous étions 21 participants.*



*Visite de la mine Malartic 13 juin
Nous étions 26 participants.*



*Verger des Tourterelles 12 septembre 2024
24 participants*



*Merci de venir vous divertir avec nous.
Et au plaisir de se revoir !!!*

Mon testament... Un don de vie...

Un jour viendra où mon corps, recouvert d'un drap blanc, soigneusement tiré aux quatre coins du lit, restera immobile sur un lit d'hôpital parmi la rumeur des vivants et les affres des mourants.

À un moment donné, un médecin constatera que mon cerveau a cessé de fonctionner et, qu'à tout égard, la vie m'a quitté.

Quand cela arrivera, n'essayez pas de me maintenir artificiellement en vie au moyen d'un appareil. Et ne parlez pas de mon "LIT DE MORT". Dites plutôt "LIT DE VIE" et laissez emporter mon corps pour qu'il serve à donner à d'autres une vie plus riche.

Qu'on donne **mes yeux** à celui qui n'a jamais vu le lever du soleil, le visage d'un bébé ou l'amour dans le regard d'une femme.

Qu'on donne **mon cœur** à celui dont le cœur n'a été qu'une cause permanente de souffrance.

Qu'on donne **mon sang** à l'adolescent qu'on a sorti des débris de sa voiture afin qu'il vive assez longtemps pour voir jouer ses petits-enfants.

Qu'on donne **mes reins** à celui qui doit recourir de semaine en semaine au rein artificiel.

Qu'on prenne **mes os, mes muscles, tous les nerfs et les tissus de mon corps** et qu'on trouve le moyen, grâce à eux, de faire marcher un enfant paralysé.

Qu'on explore tous **les recoins de mon cerveau**. Qu'on en prenne la matière s'il le faut, afin qu'un jour, un jeune garçon privé de la parole soit capable de crier sa joie et qu'une petite fille sourde puisse entendre la pluie battre contre les vitres.

Qu'on brûle ce qui restera à moi et qu'on répande mes cendres à tout vent pour aider les fleurs à pousser.

S'il faut mettre quelque chose en terre, que ce soit mes fautes, mes faiblesses et tous mes préjugés à l'encontre de mes semblables.

Si par hasard, vous désirez conserver mon souvenir, faites-le en aidant d'un mot ou d'un geste quelqu'un qui en aura besoin.

Si vous faites tout ce que je vous ai demandé, "**JE VIVRAI ÉTERNELLEMENT**".

SE CHOISIR

SE CHOISIR C'EST :

Dire NON parce que je suis fatigué (e) et que j'ai besoin de repos ;
Dire NON parce que ça dépasse mes limites physiques et/ou émotionnelles ;
Dire NON parce que ce n'est pas une urgence ;
Dire NON parce que ça ne correspond plus à ce que je veux ;
Dire NON parce que ça ne correspond pas à mes valeurs ;
Dire NON parce que ce genre d'activité m'ennuie ;
Dire NON parce que ce genre de personne me prend toute mon énergie ;
Dire NON parce que je ne me sens pas respecté (e)
Dire NON parce que je ne me sens pas valorisé (e) lorsque je suis en ta présence ;
Dire NON parce que je ne suis pas heureux (se) à faire cela ;
Dire NON parce que ce n'est tout simplement pas ce que je souhaite
Tous, nous avons nos limites qui sont personnelles et qui ne se comparent pas à celles des autres.

Le plus souvent, la peur de perdre, la peur de blesser ou la peur de décevoir va faire en sorte que nous n'oserons pas nous choisir.

La culpabilité peut aussi être un facteur important qui joue dans nos décisions.
Prenez un moment pour regarder ce qui vous empêche de dire NON et un pas à la fois, OSEZ vous choisir.



SORTIE AUX POMMES



Un beau petit pique-nique au Verger des Tourtelles de Ville-Marie, suivi de l'auto-cueillette de nos sacs de pommes ainsi que de l'achat de produits du Verger. QUE DE BEAUX MOMENTS!!!



332, rue Perreault Est

Local 202

Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6

Tél.: 819-797-8266

Courriel: info@rparn.com

Site: www.rparn.com

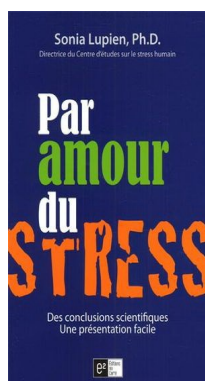
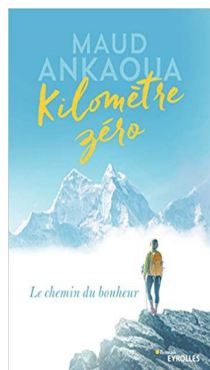
LA MISSION

Informar, soutenir et améliorer la situation des personnes aidantes naturelles en favorisant le:

LES SERVICES

- Écoute et support
- Information
- Référence
- Conférences
- Cafés-rencontres
- Ateliers de soutien

EN VRAC



L'AIDANT BRANCHÉ



DEVENIR MEMBRE

Cela vous intéresse? Rien de plus simple. Le coût d'adhésion est de 15.00\$ annuellement. Cette participation financière a pour but l'amélioration des services auprès des personnes proches aidantes.

Coupon-réponse

Prénom et nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Téléphone : _____

Poster à l'adresse ci-haut mentionnée.

Dans la nuit du 2 au 3 novembre 2024

