



**Regroupement  
proches-aidants**  
Rouyn-Noranda

# Bulletin D'information

ÉTÉ 2023

## À PROPOS



### Ateliers: GYM-CERVEAU

*Le gym-cerveau se présente sous forme d'ateliers stimulants pour conserver vos facultés intellectuelles déjà acquises.*

*Contenu éducatif et interactif sous forme de jeux permettant de :*

- \*Faire travailler les neurones
- \*D'œuvrer en équipe
- \*Favoriser l'entraide
- \*Sortir de l'isolement

*Destinées aux proches-aidants.  
Début automne 2023.*



### SOMMAIRE

À propos	1
Mot de la coordonnatrice	
À noter à votre agenda	2
Cafés-rencontres	
L'écriture, un outil de développement	3
Qu'est-ce qu'il y a dans ma tasse ?	4
Vieillir en beauté et en sagesse!	5
L'aidant branché	6
En vrac	
Devenir membre	



## MOT DE LA COORDONNATRICE

*Bonjour à vous tous!  
Une autre année de passé.  
Nous revoilà à l'AGA et bientôt ce sera les vacances d'été.  
Nous avons eu une belle journée de ressourcement, une conférence enrichissante en avant-midi et on peut dire que l'on s'est dilaté la rate en après-midi avec le Yoga du rire.  
C'est un rendez-vous pour l'an prochain... ne manquez pas ça.  
L'atelier de gym-cerveau a été une réussite sur toute la ligne.  
Par ailleurs, je vous invite si vous avez des suggestions pour un atelier ou conférencier, qui vous semblerait intéressant, vous pouvez m'en faire part. Je reste à l'affût de tout ce qui pourrait vous être utile et agréable.*

*Cette année, nous prévoyons d'ajouter quelques sorties de groupe à notre horaire, ce qui nous permettra d'aller à la découverte de notre belle région et ainsi participer à différentes activités. Je vous invite donc à surveiller les communiqués.  
Prendre un temps pour soi pour se divertir, alléger le quotidien tout en s'amusant, c'est précieux.  
Sur ce, je vous souhaite un bel été. Savourez la beauté des paysages. On vous revient en août en pleine*



*forme.  
Au plaisir de se revoir!*

Aline Gaumond



## À NOTER À VOTRE AGENDA



### FERMETURE DU BUREAU:

*Veillez noter que le bureau sera fermé pour la période estivale, soit du 16 juin au 20 août inclusivement.*



### OUVERTURE DU BUREAU:

*Lundi 21 août 2023 à 8h00*

*Atelier gym-cerveau: septembre 2023*

*Diner de la rentrée:*

*Mercredi 6 septembre 2023*

*Bon été!*

## CAFÉS -RENCONTRES

### Journée ressourcement: Le 18 mai 2023

*Un groupe de 39 personnes ont contribué à faire de cet événement une superbe journée.  
« De belles conférences et du plaisir à profusion, vécus tous ensemble ».*

### Assemblée générale annuelle du 1 juin 2023

*Nous étions 16 personnes présentes à l'AGA qui a été agrémenté d'un succulent déjeuner. À l'an prochain!*

Assemblée générale  
annuelle



*Jeudi le 8 juin 2023, nous étions 20 personnes à profiter de la randonnée au Refuge Pageau d'Amos.  
Excellente journée!*



Les lapins SAUTENT et vivent 8 ans...



Les chiens COURENT et vivent 15 ans...



Les tortues ne font RIEN et vivent 150 ans...



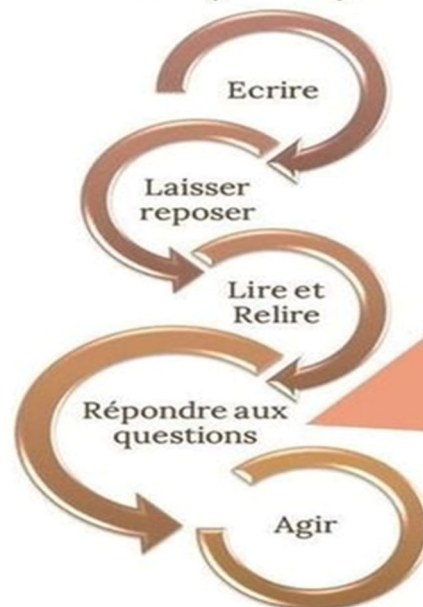
Alors prenez la vie RELAX!

## L'écriture un outil de développement

### L'écriture, un outil de Développement personnel

- ❖ Pour extérioriser nos émotions et ressentis
  - ❖ Pour prendre conscience de Soi
  - ❖ Pour prendre du recul
  - ❖ Pour se détacher des événements
- ❖ **1. Extérioriser nos émotions et ressentis**  
Jeter sur le papier toutes nos pensées et impressions sans restriction, ni retenue, laisser libre court à toute notre subjectivité 
  - ❖ **2. Prendre conscience de Soi**  
Nos écrits servent de miroir pour nous voir et entrer en contact avec notre Soi. Que ressentons-nous en nous relisant ? 
  - ❖ **3. Prendre du recul**  
Sommes-nous fier ? Avons-nous des regrets ? Que pouvons-nous en faire ? Maintenant ? Une prochaine fois ? 
  - ❖ **4. Se détacher des événements**  
Agir si c'est possible et nécessaire. L' action permet de matérialiser le processus de prise de conscience et de transformer le présent 

### En pratique



Qu'est-ce que je ressens ?  
(colère, joie, dégoût, peur, surprise, tristesse)

Qu'est-ce que je pense ?  
(quels sont les jugements que je porte ? tels que : ai-je bien fait ? ai-je eu raison ? ai-je des regrets ? ai-je compris ? ai-je dérapé ?)

Puis-je faire quelque chose ? (communiquer, réparer, pardonner, poser des limites, lâcher prise, fuir ?)

## Qu'est-ce qu'il y a dans ma tasse ?

*D'abord, allez-vous encore ou parfois en vacances ? Qu'il s'agisse d'aller en voyage,*

*J'adore cette analogie:*

*Vous tenez une tasse de café quand quelqu'un arrive et vous cogne ou vous secoue le bras, vous faisant renverser votre café partout.*

*Pourquoi avez-vous renversé le café ?*

*"Parce que quelqu'un m'a croisé !!! "*

*Mauvaise réponse.*

*Vous avez renversé le café parce qu'il y avait du café dans votre tasse.*

*S'il y avait eu du thé dans la tasse, vous auriez renversé du thé.*

*Ce qui est à l'intérieur de la tasse est ce qui va se renverser.*

*Par conséquent, quand la vie viendra vous secouer (ce qui arrivera), tout ce qui est à l'intérieur de vous sortira.*

*C'est facile de faire semblant, jusqu'à ce que vous soyez secoué.*

*Alors nous devons nous demander...*

*"Qu'est-ce qu'il y a dans ma tasse ? "*

*Quand la vie devient dure, qu'est-ce qui se renverse ?*

*Joie, gratitude, paix et humilité ?*

*Colère, amertume, mentalité de victime et tendance à abandonner ?*

*La vie fournit la tasse, vous choisissez comment la remplir.*

*Aujourd'hui travaillons à remplir nos tasses de gratitude, de pardon, de joie, de paroles d'affirmation, de résilience, de positivité, de bonté, de douceur et d'amour pour les autres.*



## VIEILLIR EN BEAUTÉ ET EN SAGESSE

### Beau poème de Félix Leclerc sur la vieillesse



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
A ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

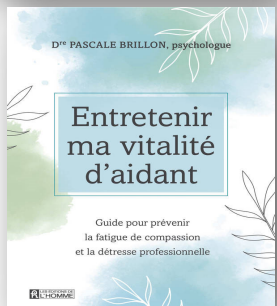
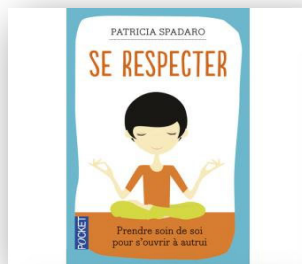
Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup!



**Regroupement**  
*proches-aidants*  
Rouyn-Noranda

332, rue Perreault Est, Local 202  
Rouyn-Noranda (Qué) J9X 3C6  
Tél.: 819-797-8266  
Fax: 819-797-4566  
Courriel: [aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca](mailto:aidantsnaturels-rn@cablevision.qc.ca)  
Site: [www.rpam.com](http://www.rpam.com)

## EN VRAC



## LA MISSION

*Informé, soutenir et améliorer la situation des personnes proches aidantes, en favorisant le partage des expériences.*

## LES SERVICES

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

## L'AIDANT BRANCHÉ



Information:

École du Yoga du Rire

[yogadurire.com](http://yogadurire.com)

Le deuil

[evegaudreau.com](http://evegaudreau.com)

[www.lappui.org](http://www.lappui.org)

## DEVENIR MEMBRE

**C**ela 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.

