

JOURNAL

Le Rendez-vous



CE JOURNAL A
ÉTÉ RÉALISÉ
GRÂCE AU
SOUTIEN DU
DÉPUTÉ DE
ROUSSEAU,
LOUIS-CHARLES
THOUIN.

A lors que s'attardent les derniers bancs de neige que le soleil s'amuse à faire fondre, nous ressentons, encore une fois, un élan vers le renouveau, une envie de recommencement.

Ce numéro printanier du Rendez-vous comblera ce désir en vous offrant "Le défi Bien-être 21 jours", une invitation à vous mettre en action, à votre rythme, pour vous sentir mieux et profiter au maximum de la belle saison qui s'annonce.

De plus, le Rendez-vous innove en vous donnant rendez-vous, en personne, à la municipalité de Saint-Esprit, pour expérimenter, en belle compagnie, quelques-unes des techniques de bien-être proposées ici.

Ouvrez vite ce numéro très spécial pour y faire de belles découvertes !



Trouvez 5 de vos qualités et valeurs.

Voici, pour vous aider avec votre défi, une liste de qualités. Reconstituez les mots en mettant les lettres dans le bon ordre.

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. rablaége _____ | 11. ltinge _____ |
| 2. tnadia _____ | 12. ntnehoê _____ |
| 3. ibeamla _____ | 13. lyloa _____ |
| 4. tamunas _____ | 14. smitepoti _____ |
| 5. elcam _____ | 15. tinepat _____ |
| 6. haceurluex _____ | 16. iopl _____ |
| 7. éuvodé _____ | 17. ftisopi _____ |
| 8. lôred _____ | 18. egas _____ |
| 9. cnrfa _____ | 19. eblsvreai _____ |
| 10. nérexuég _____ | 20. enisèrc _____ |



Pourquoi attendre de recevoir de la visite?
Mangez votre repas préféré.



Jour 3

Prenez le temps de faire la rotation de vos vêtements de saison dans le garde-robe et sortez vos tenues préférées.

Jour 4

Redonnez à la communauté!
Débarrassez-vous d'un minimum de 3 articles.



Jour 5

Trouvez 5 accomplissements dont vous êtes fier·e d'avoir réalisés dans votre vie.

Qui est monsieur Faucher ?

Derrière son grand sourire, se cache un homme dévoué, travaillant et avec un grand sens du devoir, qui n'a pas hésité à consacrer sa vie à rendre celle des autres plus douce. Natif de Saint-Esprit, dès son âge le plus tendre, il a commencé à aider son père sur la ferme. À cinq ans, il conduisait le tracteur. C'était une autre époque !

Il venait d'avoir trente ans lorsque son père a fait une crise cardiaque. Il a donc racheté la ferme familiale et a veillé sur ses parents jusqu'à leur décès tout en prenant soin de ses sœurs.

Il a travaillé dans le domaine de la papeterie, d'abord à Montréal puis sur la route comme camionneur. Sa carrière a pris fin abruptement en 1999 à la suite de graves problèmes de santé.

Retraité à 52 ans, monsieur Faucher s'est alors impliqué au Centre d'action bénévole Montcalm et ce, pendant de nombreuses années, en visitant des personnes âgées et en étant bénévole à l'accompagnement transport. Fidèle à sa nature compatissante, il a toujours su apporter écoute et réconfort, en étant attentif au bien-être des personnes auprès desquelles il œuvrait comme bénévole.

Sa contribution a pris fin avec la pandémie et il goûte aujourd'hui un repos bien mérité après avoir donné sans compter tout au long de sa vie.



Jour 6

Intégrez à votre quotidien la routine d'exercice sur chaise.

1- Assis·e sur une chaise, allongez votre bras droit, les doigts pointés vers le ciel et penchez légèrement votre tronc vers le côté opposé au bras levé. Revenez en position initiale, donc en position droite. Répétez ceci 10 fois avec votre bras droit et ensuite 10 fois avec votre bras gauche.

2- Assis·e sur une chaise, levez vos bras doucement devant vous et redescendez-les doucement. Faites cela 10 fois.

3- Assis·e sur une chaise, levez la jambe droite jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au sol (si possible), puis redescendez votre jambe doucement au sol. Répétez cet exercice 10 fois avec la jambe droite et ensuite 10 fois avec votre jambe gauche



Jour 7

Faites quelque chose qui vous rend heureux·euse. Lire, danser, marcher, magasiner.



Jour 8

Essayez une technique de respiration.

RELAXATION

Est-ce que vous avez du mal à vous détendre ? Ces techniques exercent un impact direct sur votre santé et servent de voie immédiate vers le calme et la sérénité.

SOULAGEMENT DU STRESS

Les situations stressantes peuvent souvent entraîner des difficultés respiratoires ou une respiration lourde. En pratiquant des techniques de relaxation et en vous concentrant sur votre respiration, vous pourrez atténuer ces effets négatifs. Il existe de nombreux exercices de respiration pour les individus souffrant d'anxiété.

LE SOMMEIL

C'est un exercice de respiration introduit par Dr. Andrew Weil. Inspirez par le nez sur 4 temps, retenez votre respiration sur 7 temps, expirez lentement sur 8 temps. Répétez ces étapes.

1. LA RESPIRATION CARRÉE

C'est un exercice de respiration qui est basé sur un « cadre carré », autrement dit, sur 4 temps égaux. Inspirez sur 4 temps, retenez votre respiration sur 4 temps, expirez sur 4 temps et retenez encore votre respiration sur 4 temps. Répétez ces étapes.

2. LA RESPIRATION 4-7-8

C'est un exercice de respiration introduit par Dr. Andrew Weil. Inspirez par le nez sur 4 temps, retenez votre respiration sur 7 temps, expirez lentement sur 8 temps. Répétez ces étapes.



Jour 9

Faites-vous un auto-massage.



Jour 10

Mettez vos musiques préférées et faites le ménage de votre frigo. Vérifiez les dates de péremption.



Jour 11

Aujourd'hui, respectez vos limites. Il est possible de dire non.



Jour 12

Dites à quelqu'un que vous aimez... que vous l'aimez.



Jour 13

Récitez des affirmations positives.

1. Je suis formidable.
2. Je suis toujours positif-ve.
3. Je suis intelligent-e.
4. J'accepte le changement
5. Je suis déterminé-e.
6. Je suis unique.
7. Je suis fier-e de moi.
8. Je suis capable de tout.
9. J'ai une énergie fantastique.
10. Je rayonne de bonheur.
11. Je suis épanoui-e.
12. Je mérite amour et respect.
13. Je suis fier-e du chemin parcouru.
14. J'ai confiance en moi.
15. Ma parole est toujours impeccable.



Jour 15

Prenez une pause tisane en trouvant des mots cachés.

BIEN ÊTRE
BONHEUR
DÉTENDRE
DONS
ÉVEIL

Le fait de répéter chaque jour des affirmations positives permettrait d'assimiler ces phrases comme des vérités absolues. C'est la loi de l'attraction.

Certains vous diront que les affirmations positives permettent d'avoir confiance en soi, d'être apaisé-e, de trouver l'âme-sœur, de devenir riche, bref, de réussir sa vie.

Eh bien, pourquoi ne pas l'essayer? Voici quelques affirmations positives, faites le test!

16. Je me traite avec beaucoup de respect.
17. J'ai tout ce qu'il faut en moi.
18. Mes qualités sont formidables.
19. J'ai beaucoup de valeur.
20. Je pardonne.
21. Je suis en paix avec mon passé.
22. Je gère mes émotions.
23. Je suis serein-e.
24. Je mérite le bonheur et je décide d'être heureux-se.
25. Je décide de renoncer à mes pensées négatives.
26. Je suis patient-e.
27. Je suis serein-e.
28. Je décide qu'aujourd'hui sera une journée formidable.
29. Je lâche prise sur ce que je ne peux pas contrôler.
30. Je me sens chaque jour de plus en plus en forme.



Jour 14

Visionnez un film qui vous fait du bien.

N	O	I	T	A	X	A	L	E	R
B	O	N	H	E	U	R	I	R	E
R	I	E	T	I	N	E	R	E	S
A	D	E	T	E	N	D	R	E	L
C	T	S	N	O	D	V	I	E	I
O	R	E	E	E	L	I	E	V	E
N	O	I	T	A	T	I	D	E	M
T	F	O	R	C	E	R	O	I	M
E	X	E	R	C	I	C	E	O	O
R	E	S	P	I	R	E	R	J	S

EXERCICE
FORCE
FORT
JOIE
MÉDITATION

ORÉE
RACONTER
RELAXATION
RESPIRER
RIRE

ROI
SÉRÉNITÉ
SOMMEIL
VIE



Jour 16

Téléphonez ou rendez visite à une personne que vous aimez.



Jour 17

Offrez vous un moment de détente en compagnie d'un bon livre.



TÉLÉPHONES D'AMITIÉ

Les appels, d'une fréquence d'environ une fois par semaine, sont adaptés aux disponibilités et aux préférences de chaque personne. Nous sommes là pour briser l'isolement et offrir un soutien chaleureux et bienveillant aux personnes qui en ont besoin. Ce service est offert gratuitement.



DEVENEZ BÉNÉVOLE VENEZ TENTER L'EXPÉRIENCE!

Bénévolat selon VOTRE horaire et VOS disponibilités
Vous aimez le contact avec les aîné-e-s ?
Bavarder au téléphone ?

LES QUALITÉS RECHERCHÉES

Engagement · Écoute · Empatie · Ponctualité · Discrétion



Pour plus d'information :

450 839-3118 poste 234
www.cabmontcalm.com
maxandre.dansereau@cabmontcalm.com

Un coup de fil pour le moral

un sourire pour le cœur

CE SERVICE S'ADRESSE AUX PERSONNES :

60

de 60 ans et plus



Ayant besoin de soutien moral



Vivant de l'isolement et/ou de la solitude



Ayant envie de créer des liens

« Mon implication m'apporte beaucoup de bonheur, de joie, d'amour. Ce que j'aime le plus, c'est d'être quelqu'un pour quelqu'un. Venez vous joindre à nous, on a besoin de vous et vous pourriez faire une différence. »

Thérèse Vaillant, bénévole



Jour 18

Faites aérer vos pièces pendant 30 minutes.



Jour 19

Prenez une marche à l'extérieur pour changer d'air.



Solutions des jeux.

- | | |
|---------------|---------------|
| 11. gentil | 1. agréable |
| 12. honnête | 2. aidant |
| 13. loyal | 3. aimable |
| 14. optimiste | 4. amusant |
| 15. patient | 5. calme |
| 16. poli | 6. chaleureux |
| 17. positif | 7. dévoué |
| 18. sage | 8. drôle |
| 19. serviable | 9. franc |
| 20. sincère | 10. généreux |

R	E	S	P	I	R	E	R	J	S
E	X	E	R	C	I	C	R	O	O
T	F	O	R	C	E	R	O	I	M
N	O	I	T	A	T	I	D	E	M
O	R	E	E	L	I	E	V	E	E
C	T	S	N	O	D	V	I	E	I
A	D	E	T	E	N	D	R	E	L
R	I	E	T	I	N	E	R	E	S
B	O	N	H	E	U	R	I	R	E
N	O	I	T	A	X	A	L	E	R






Coloriez un mandala.

Saviez-vous que chaque couleur a sa signification ?

Que se soit la couleur de peinture sur vos murs, de vos vêtements ou choisie pour peindre ou colorier, les couleurs en disent long sur votre état d'esprit. Elles ont toutes une signification.



-  Tendresse, Sensibilité, Amour, Léger, Compassion, Fidélité
-  Délicatesse, Imaginaire, Sagesse, Secret, Mystère, Ambition
-  Liberté, Calme, Sérénité, Efficacité, Pureté, Fluidité
-  Confiance, Loyauté, intelligence, sécurité, force, connaissance, pensée, fiabilité
-  Inspiration, innovation, rafraîchissant, générosité, changement
-  Nature, apaisement, richesse, croissance, stabilité, Santé
-  Espérance, chance, stabilité, chance, concentration
-  Bonne humeur, bonheur, joie de vivre, logique, humour, optimiste, positivité
-  Énergie, créativité, endurance, dynamisme, amitié, générosité, plaisir, communication
-  Amour, chaleur, passion, sensualité, vitesse, pouvoir, vigueur, puissance

-  Confort, honnêteté, sécurité, terre, simplicité, neutralité
-  Luxe, élégance, autorité, rigueur, mystère, simplicité
-  Pureté, innocence, renaissance, silence, sobriété



Faites le ménage
de votre
pharmacie

Le printemps est arrivé et c'est le temps de tout nettoyer. Surtout, ne négligez pas le ménage... de votre armoire à pharmacie !

Saviez-vous que, les produits pharmaceutiques se dégradent avec le temps ? Ils peuvent perdre de leur efficacité, de leur stérilité ou de leur stabilité. La première étape est de vérifier la date d'expiration inscrite sur les contenants de médicaments ou de crèmes. Pour les médicaments prescrits, vérifier sur l'étiquette apposée par votre pharmacien-ne. Sachez que le fait d'ouvrir le contenant peut modifier la date d'expiration de certains produits. Par exemple, il est recommandé de jeter tout produit ophtalmique (gouttes ou onguents pour les yeux) 30 jours après l'ouverture afin d'éviter le risque de contamination.

Profitez du grand ménage pour vous départir des produits de santé devenus inutiles ou que vous avez cessé d'utiliser. Ceci évitera des erreurs, confusions, ou, pire encore, que vos médicaments se retrouvent entre des petites mains curieuses... Débarrassez-vous des produits qui ne sont plus dans leur emballage d'origine, dont l'étiquette est illisible ou dont l'aspect a changé (couleur, odeur, forme, etc.). Dernière étape de ce projet, rapportez vos médicaments périmés au comptoir de la pharmacie, le personnel les fera détruire selon les normes établies.

Sachez que le ménage printanier serait une bonne occasion pour une consultation personnalisée avec votre pharmacien-ne afin de revoir l'ensemble de vos médicaments. En effet, votre pharmacien-ne peut vous rencontrer afin de revoir l'ensemble des médicaments que vous prenez, évaluer l'efficacité de chacun, valider la tolérance et si vous prenez votre traitement de manière optimale. Une analyse complète et plus approfondie de votre dossier sera faite. Des recommandations pourront être émises à votre médecin si des changements sont nécessaires.

Le Rendez-vous

vous donne rendez-vous !

Jeudi 18 mai 2023, de 10h00 à 11h00,
à l'Hôtel de Ville de Saint-Esprit
21, rue Principale, Saint-Esprit, J0K 2L0

Le Centre d'action bénévole de Montcalm vous propose un atelier bien-être où vous pourrez découvrir des techniques de respiration, d'auto-massage et de méditation, à votre rythme et selon vos capacités !

Une collation sera offerte sur place.

Prenez note que l'activité est réservée aux personnes âgées de 65 ans et plus, résidant sur le territoire de la MRC de Montcalm.

Le transport est également offert sous certaines conditions, au tarif de 5\$.

Au plaisir de vous voir !

Information et inscription :

Contactez Mélissa Anne Rodrigues au
450 839-3118 poste 235 ou sans frais
1 888-839-3440, et laissez un
message vocal avec vos
coordonnées.

Merci à

Robert Faucher,
Suzanne Binette,
Jeannine Martin,
Louise Marsolais
et Pierre Jubinville

qui ont contribué à la distribution du
journal.