



# LE LIEN-CJR

Bonjour à toutes et à tous

J'ai lu avec le plus grand intérêt vos réponses à notre question du 30 avril et je suis impressionnée par la sagesse et la profondeur de vos réflexions. Je suis donc certaine que vous répondrez avec autant d'empressement à la question d'aujourd'hui.

C'est en effet la **fête des Mères** cette fin de semaine et les responsables du Lien-CJR ont pensé célébrer avec vous cet heureux événement. Ils vous invitent à parler de cette fête, qui semble-t-il, est l'une des journées les plus spéciales et des plus attendues de l'année. Alors, racontez-nous. N'oublions pas en cette journée les personnes seules; un message, un coup de téléphone, cela peut faire la différence.

Permettez-moi par ailleurs de souligner la précieuse contribution de notre webmestre, Renald Lessard, qui a su rendre possibles les échanges réciproques et le regroupement de ceux-ci sur notre site WEB. Merci également à nos groupes musicaux qui nous offrent de manière spontanée, leurs belles prestations pour enrichir nos partages avec vous.

Bonne lecture!

**Céline Bédard**, Présidente  
Pour le Conseil d'administration

\*\*\*\*\*

## POUR NOTRE MIEUX-ÊTRE

Nous continuons à vous rapporter des initiatives et des conseils provenant d'experts ou de personnes qui, par leurs suggestions, contribuent à prendre soin de nous et à nous divertir.

### MIEUX-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE.

1. Quand santé et plaisir riment ensemble

En cette période où l'inquiétude et l'impatience peuvent être davantage présentes, pourquoi-pas faire les choses différemment pour la fête des Mères et mettre le plaisir au programme.

Pour ce faire, nous vous invitons à prendre un temps d'arrêt pour choisir des activités qui vous font réellement plaisir, qui peuvent contribuer à votre mieux-être physique et psychologique et vous sentir bien comme après avoir eu un bon fou rire. Nous vous suggérons cet article, il pourra vous inspirer. Cliquez sur [Y a-t-il un lien entre le plaisir et la santé.](#)

## 2. Pour en savoir un peu plus sur la fête des Mères

Voici quelques informations sur l'origine et les moments de célébration de cette fête. Si vous souhaitez lire davantage sur le sujet, cliquez sur [Fêtes des Mères.](#)

- La célébration des mères remonte à la Grèce antique. Tous les printemps, les grecs vénéraient la déesse Rhéa (ou Cybèle), la mère des Dieux. Considérée comme une fête païenne, celle-ci disparaîtra.
- L'idée réapparaît au 15<sup>e</sup> siècle en Angleterre et resurgit aux États-Unis au début du 20<sup>e</sup> siècle avec l'instauration du « Mother's Day ». Cette fête a pris une ampleur internationale.
- La majorité des pays de la planète célèbre cette fête en mai. La date et les traditions varient selon les pays.

## POUR LE PLAISIR ♡🎵

Vous êtes une mère, une belle-mère, une grand-mère, vous avez une pensée pour votre mère et celles de votre entourage peu importe, c'est une journée spéciale qui mérite d'être soulignée. Grâce à la générosité et la spontanéité de membres de la CJR, il nous est possible de vous offrir chansons et musique pour cette occasion. Nous remercions ces membres pour leur belle contribution.

- Le groupe Duetto, formé de Line Tremblay et Jean-Réal Auger, présent dans différentes soirées de la CJR, nous offre la chanson « Love » de Nat King Cole. Cliquez sur [Vidéo.](#)
- Thérèse Richard du Groupe Allégro et Jacques Dufresne des Groupes Allégro et Légend'Air nous présentent « La vie en rose ». Chacun dans leur demeure, ils ont réalisé cette pièce musicale. Cliquez sur [Vidéo.](#)

# LE COIN DES MEMBRES

Le coin des membres est l'occasion d'échanger ensemble sur différents sujets à partir d'une question qui vous est soumise. Dans la deuxième question, il vous a été demandé le 30 avril dernier: « Quel enseignement retirez-vous personnellement et collectivement de la pandémie? ». Les points suivants ressortent de vos réponses.

- Dans les apprentissages personnels, vous avez pris conscience de l'importance des relations avec les autres : « Cela me fait réaliser à quel point, on a besoin des autres ». Vous avez aussi souligné le fait que tout peut changer et l'importance de se concentrer sur le moment présent.
- Dans les apprentissages collectifs, les réponses sont diversifiées : certains souhaitent que l'on considère mieux les aînés de 70 et plus, « Ces personnes ont encore une place et un rôle à jouer dans notre société ». D'autres mentionnent «la nécessité d'être solidaire pour sortir de la pandémie ».
- Des membres expriment leurs préoccupations par rapport à l'avenir : « Je crois que la famille du Coronavirus nous a envoyé son fils Covid pour permettre à nous, habitants de la terre, de comprendre l'urgence de trouver les moyens de la traiter avec plus de dignité et de respect. »
- D'autres se questionnent sur le sort des aînés dans le milieu de la santé « Comment remédier à la situation que vivent les aînés en CHSLD, en ressources intermédiaires et en résidences pour aînés? ».
- Finalement une question nous est posée « prendrons-nous ce temps d'arrêt pour réfléchir à de nouveaux projets...c'est ce qui donne espoir et un sens à notre vie, car la vie continue ».

Vous pouvez obtenir plus de détails sur les réponses des membres en cliquant sur [Vos réponses du 30 avril 2020](#).

## La nouvelle question du jour

Question 3 : COMMENT VIVEZ-VOUS LA FÊTE DES MÈRES EN CETTE PÉRIODE DE PANDÉMIE?

Vos réponses sont bienvenues au cours des 2 prochains jours. [Cliquez-ici](#) pour nous en faire part.

3- Mai 2020

