



LE LIEN-CJR

Bonjour à toutes et à tous

Voici votre quatrième numéro du Lien-CJR, pour lequel je tiens à remercier l'équipe qui en a pris la responsabilité.

Ils nous présentent aujourd'hui un répertoire de ressources, qui seront certainement utiles à plusieurs d'entre vous. Si vous avez besoin d'aide ou de soutien, vivez de l'anxiété, de l'inquiétude, aimeriez en parler à quelqu'un, vous y trouverez une liste d'organismes pouvant vous accompagner, vous aider ou vous référer en fonction vos besoins particuliers.

De plus, comme à l'habitude, le présent numéro nous offre des moyens plaisants de nous divertir et d'assurer notre mieux-être.

Et, bien sûr, le coin des membres nous invite encore à prendre la parole. J'ai bien hâte de voir ce que vous avez à dire à la question de ce jour et de voir de quelle manière vous maintenez ou souhaitez maintenir des contacts avec d'autres membres de la CJR.

Bonne lecture!

Céline Bédard, Présidente
Pour le Conseil d'administration

POUR NOTRE MIEUX-ÊTRE

Nous poursuivons l'objectif de 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

Vous avez le goût d'exercices variés et adaptés à votre condition physique. Un projet nommé **M.O.V.E 50 plus (Mon Objectif Vieillir En forme)** donne accès gratuitement à plusieurs vidéos d'entraînement conçues par une équipe de kinésiologues pour les personnes de 50 ans et plus. On retrouve cinq programmes

d'exercices différents; en douceur, sur chaise, vitalité, posture et stabilité ainsi que sans limite. Vous pouvez rejoindre ce site en cliquant sur [MOVE+](#).

Mieux-être psychologique

Un répertoire de ressources d'aide à votre disposition sur le site de la CJR

Durant la pandémie, il est normal que vous ou vos proches puissiez éprouver plus de stress, d'anxiété qu'à l'habitude ou que vous ayez des questionnements de divers ordres sur des aspects touchant le coronavirus, ou votre santé physique ou psychologique. Plusieurs ressources sont à notre portée pour nous accompagner, nous soutenir et pour maintenir une bonne santé. Vous retrouverez sur le site de la CJR un répertoire regroupant un certain nombre de ces ressources pouvant être utiles. Chacun des organismes est présenté avec une brève description et le lien permettant d'avoir accès à son site web. Vous pouvez voir ce répertoire en cliquant ici sur [Répertoire de ressources](#).

Pour le plaisir

De membres nous offrent généreusement ces beaux plaisirs et projets :

- *Margot et Denis Paquet du groupe Légend'air, nous reviennent* et nous présentent cette chanson de Renée Martel et Patrick Normand, « Nous ». [Cliquez sur Vidéo](#).
- *Thérèse Richard du groupe Allégro et Jacques Dufresne des groupes Allégro et Légend'air* ont réalisé une deuxième prestation musicale à partir de leur lieu de résidence respectif. Ils nous proposent « Le café des 3 colombes ». [Cliquez sur Vidéo](#).
- *Vous aimeriez vous raconter et écrire sur ce que vous vivez en ce temps de pandémie.* Diane Gagné, coach dans l'écriture de récit de vie offre la possibilité d'accompagner gratuitement des membres qui souhaitent réaliser ce projet. Pour plus d'informations [Cliquez ici](#).

LE COIN DES MEMBRES

Le coin des membres est l'occasion de partager ensemble différents sujets à partir d'une question qui vous est soumise. Dans la troisième question, le 9 mai, il vous a été demandé : « Comment vivez-vous la fête des Mères en cette période de pandémie? » Deux idées majeures ressortent des réponses.

1. Une fête à distance avec pour plusieurs la présence ou le manque de gestes affectueux:

« Une fête des Mères en pandémie, c'est se rencontrer sans se voir. Pour nos enfants dire leur amour dans l'isolement et la distanciation sociale, c'est vivre une épreuve tangible dans un monde en inertie. Malgré tout, ils nous expriment leurs sentiments et leur attachement. Ils s'ennuient du temps des câlins et des sourires chaleureux et réconfortants ».

« La première fête des mères seule avec mon compagnon. Je n'aurai pas le plaisir d'avoir ma grande table avec enfants et petits-enfants. Nous allons nous faire un téléphone conférence. Nous pourrons nous voir et nous parler d'amour. Une chance qu'il y ait cette nouvelle technologie. »

2. D'autres pensées ou souvenirs :

« J'ai pensé à ma mère qui n'est plus là et j'ai donné à ma fille un cadeau qui rappelait ses grands-mères: son gâteau favori et des belles réflexions sur la vie. Je souhaitais faire un peu de sens en ce temps de pandémie et rappeler ces femmes qui nous ont donné la vie et qui nous ont transmis des traditions et leurs savoirs ».

« J'ai une pensée particulière pour ma mère qui est décédée et toutes les femmes qui sont mères et qui se dévouent corps et âme au bien-être de leur famille et de l'univers. Vive les femmes, les mères, les grands-mères ».

Vous pouvez obtenir plus de détails sur les réponses des membres en cliquant sur [Vos réponses à la question du 9 mai](#).

La nouvelle question du jour

Question 4: COMME MEMBRES OU BÉNÉVOLES DE LA CJR, QUELS LIENS AVEZ-VOUS OU SOUHAITEZ-VOUS AVOIR AVEC LES AUTRES MEMBRES EN CETTE PÉRIODE?

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