

L'arbre et ses racines



Infolettre des membres - AQDR Montmagny-L'Islet

VOL. 1 – no 4 1^{er} février 2021

Chers membres,

Je vous propose pour ce mois de février, mois célébrant l'amour, une petite définition du dictionnaire Le Robert : « l'amour est un sentiment vif qui désigne un sentiment intense d'affection et d'attachement, qui pousse à vouloir du bien. » Je vous suggère donc de prendre soin de vous, de vos proches et de votre communauté. De notre côté, nous continuerons à vouloir votre bien en tentant de défendre vos droits au meilleur de nos connaissances !

Bonne lecture!

*L'équipe de l'AQDR Montmagny-
L'Islet*



Suivez-nous sur facebook
@aqdrml

<https://www.facebook.com/aqdrml>

L'amour autrement...

Février est un mois où l'on accorde énormément d'importance à l'amour. Or, l'amour est un sujet vaste, complexe à définir. Il peut prendre diverses formes et rejoint chaque personne différemment. Certains reçoivent de l'amour de leur partenaire de vie, d'autres de leurs enfants, ou d'autres encore d'amis fidèles. Une chose est sûre, l'amour prend sa place dans le cœur de chacun de manière à égayer le quotidien. Selon Maslow, il serait l'un des besoins essentiels à l'accomplissement personnel. Ceci m'amène à vous parler d'une forme différente d'amour, certes, mais tout aussi importante et souvent oubliée : l'amour discret et fidèle de nos amis à poils, à écailles et même à plumes.

La zoothérapie auprès des aînés c'est quoi exactement ?

« La zoothérapie met à profit l'effet apaisant et réconfortant des animaux à travers leurs interactions avec des personnes. » On peut profiter de ces effets sur une base occasionnelle, par des visites d'un(e) intervenant(e) en zoothérapie ou continue en adoptant un animal. « L'objectif général de la zoothérapie est de contribuer à améliorer la qualité de vie des personnes âgées. Elle touche les aspects émotifs, sociaux, physiologiques et cognitifs de la vie. »

DEVENEZ MEMBRE!

En plus de contribuer au développement de l'AQDR de Montmagny-L'Islet, plusieurs avantages et rabais vous sont offerts.

Les bienfaits d'un animal de compagnie

Plusieurs études démontrent les avantages éloquentes de la présence d'un animal de compagnie au sein de l'environnement des personnes. En effet, cette thérapie a fait ses preuves tant et si bien que de plus en plus de résidences pour personnes âgées acceptent les animaux domestiques. Précisons que plusieurs d'entre elles ont ajouté la zoothérapie à leur calendrier d'activités. La présence d'amis à pattes favorise la transition vers une nouvelle résidence et offre de la stabilité durant cette période de changement.

Voici d'autres bienfaits considérables ;

- Amélioration générale de l'humeur
- Regain de l'estime de soi
- Sentiment d'accomplissement
- Raison de sortir (promenade extérieure)
- Diminution du stress et de l'anxiété
- Permet de lutter contre la solitude
- Permet de faire face à des deuils
- Favorise le souvenir d'expériences

passées

« Qui prouve son amour au quotidien n'a plus besoin de la Saint-Valentin. »

Damien Berrard

Activités du mois de février 2021

- ♥ **4 février 19h00** Formation Facebook

<https://zoom.us/j/7599646680>

- ♥ **10 février 14h20** Spectacle de la Saint-Valentin sur Zoom.

<https://us02web.zoom.us/j/87970088715>

ID de réunion : 879 7008 8715

- ♥ **18 février 10h00** Café-rencontre avec Rachel Després, intervenante en immigration à la MRC de L'Islet

<https://us02web.zoom.us/j/85208941442>

ID de réunion : 852 0894 1442

- ♥ **26 février 10h00** Discussion avec Christian Bourgault du diocèse de Sainte-Anne

<https://us02web.zoom.us/j/89626511510>

ID de réunion : 896 2651 1510

D'autres activités sont à venir!

Comment bien choisir son compagnon animal ?

Il est important de prendre en compte plusieurs facteurs lors du choix d'un animal de compagnie. Tout d'abord, quel est le niveau d'énergie de l'animal en question ? Si vous êtes quelqu'un de peu actif et ayant peu de mobilité, il va de soi qu'un gros chien ayant besoin de dépenser beaucoup d'énergie et risquant de vous faire perdre l'équilibre n'est pas un bon choix. Il serait alors préférable d'opter pour un petit animal demandant peu d'exercice physique, par exemple, un chat. N'oubliez pas de penser à la question des allergies avant de faire votre choix. De plus, un animal de compagnie exige des dépenses financières récurrentes pour le nourrir, faire sa toilette et s'occuper de sa santé. Il s'agit d'un élément auquel vous devriez aussi réfléchir.

J'espère que ce petit article vous permettra d'entrevoir que l'amour ne se définit pas par le nombre de personnes nous entourant pour la Saint-Valentin, mais bien par le bonheur qui peut se trouver là où nous ne le pensions pas.

Bonne fête de l'amour, et prenez soin de vous!

Marion Perreault

Sources et références

<https://retraiteadomicile.com/bienfaits-animaux-aines-montreal-laval-rive-sud/>

<https://chartwell.com/fr/blogue/2018/02/des-%C3%A9tudes-d%C3%A9montrent-les-bienfaits-d%C3%A9s-animaux-de-compagnie-sur-le-mieux-%C3%AAtre-des-a%C3%AEn%C3%A9s>



Prochains «café zoom»
Jeudi 4 février 2021
Jeudi 25 février 2021
Entre 10h et midi
ID réunion : 852 0894 1442