

Décembre
2016

Le Réseau d'infos

Volume 9 No.4.

Le Réseau communautaire d'aide aux alcooliques et autres toxicomanes



L'équipe du Réseau vous souhaite
un heureux temps des fêtes
et que cette nouvelle année 2017
soit pleine de santé, de paix,
de bonheur durable,
de grandes joies
et de petits plaisirs!

Joyeuses fêtes!!

Dans ce numéro :

- Le mot de la coordo 2.
- Noël, fête spirituelle ? 3.
- Un geste gratuit qui peut faire toute la différence 3.
- À quoi peuvent servir les défis ? 4.
- Mon stage au Réseau 5.
- Engagez-vous pour le communautaire 6.
- Le transfert de dépendance 7.
- Une balle de laine pour Noël 8.
- Les fêtes : Heureux jusqu'au bout ! 9.
- Rappel des groupes 10.
- Suggestions de sorties ? 11.
- Bouger dans mon rétablissement 14.
- Le don 15.

Congés des fêtes

Veillez prendre note que nos bureaux seront fermés à partir du 23 décembre 2016 pour la période des fêtes.

Nous serons de retour dès le 9 janvier 2017.

En cas d'urgence, nous vous laissons quelques numéros de téléphone.



Info Social : 8 -1-1
Drogue Aide et Références : 1-800-265-2626
Centre de prévention du suicide : 450-759-6116



LE MOT DE LA COORDO

Par : Lynda Allard, coordonnatrice

Un beau bonjour à vous et un heureux temps des fêtes!

Eh oui, nous sommes déjà rendus à la période des fêtes! Ce temps si joyeux pour certains et qui peut être triste et nostalgique pour d'autres.

Pourquoi ne pas faire en sorte qu'il soit heureux!

Nous avons tous une responsabilité en ce sens. Premièrement, regarder autour de soi les décorations qui ornent les maisons, les villes, les magasins. Retrouver son cœur d'enfant et se laisser attendrir.

Prendre le temps d'écouter les chants de Noël, les musiques de Noël, se rappeler de bons souvenirs et se faire de bons souvenirs. Se mettre dans l'ambiance, s'ouvrir!

Pourquoi ne pas en profiter pour offrir une carte, un mot aux personnes qui nous sont chères. Prendre le temps d'écrire des souhaits à ces personnes, ce que l'on aimerait pour elles, ce que l'on veut vivre avec elles dans la prochaine année, ce que l'on apprécie de ces personnes, etc. Une carte fait toujours plaisir. Penser à l'autre, prendre du temps pour l'autre.

Le temps des fêtes est associé aux cadeaux. À mon avis, le plus beau cadeau est la présence à l'autre. Appeler quelqu'un que l'on n'a pas vu depuis longtemps, lui rendre visite, prendre du temps avec la famille, les amis, s'arrêter pour faire plaisir à quelqu'un, rendre service, donner un coup de main. Bref, être en relation avec quelqu'un d'autre, prendre le temps de le faire.

Pendant cette période "spéciale", c'est aussi important de garder le contact avec vous-même, être bien et garder cela simple. Continuez à avoir vos objectifs en tête, poursuivez vos actions et même si vous vous sentez plus fragile, vous pouvez ajouter des actions : meetings, appelez parrain-marraine, appelez une ligne d'écoute, prendre une marche, parler à quelqu'un, méditer, lire, etc.

Vous vous connaissez. Si vous avez besoin d'un plus grand filet de sécurité pour cette période, il n'en tient qu'à vous de le mettre en place. Faites-vous confiance! Et mettez-vous en action! Continuez vos actions! Ne perdez pas de vue vos objectifs.

Bref, faites de cette période des fêtes, des moments inoubliables dans le bon sens!

Et pour l'ensemble des lecteurs, lectrices de notre journal, je vous souhaite un beau temps des fêtes avec vos êtres chers. Je vous souhaite de la joie, du repos, des surprises et de prendre le temps de vous faire plaisir dans la simplicité.

Je vous souhaite un très joyeux Noël et une bonne année 2017! Au plaisir de vous retrouver en 2017 !

- Lynda

NOËL, FÊTE SPIRITUELLE ?

Par : Josée F., participante

Ouain... tout un sujet...
J'ai fait un petit sondage parmi mon entourage!



Mon amoureux trouve que Noël est plus religieux que spirituel. Il n'a pas tort. La Nativité, la crèche en dessous du sapin, la messe de minuit, le réveillon en famille sont des coutumes québécoises religieuses bien ancrées en nous.

Un autre ami m'amène le côté obligatoire. Il trouve que Noël est devenu trop commercial. Pour lui, l'obligation sociale de faire des cadeaux l'emporte sur le spirituel.

Qu'à cela ne tienne. Pour moi, l'important c'est d'être en compagnie des gens que j'aime pour partager un bon repas tous ensemble. J'ai la chance d'avoir un amoureux, des enfants et des amis extraordinaires, alors je ne manque jamais d'en remercier le ciel. Même que j'avoue le faire un peu plus en cette occasion. C'est peut-être l'ambiance du temps des fêtes ou mon enseignement religieux qui refait surface mais je me sens plus proche de mon créateur en ces temps festifs.

- Josée F.

UN GESTE GRATUIT QUI PEUT FAIRE TOUTE LA DIFFÉRENCE

Par : Mélodie Jobin, Jeune fréquentant la Maison des Jeunes de St-Lin-Laurentides

Plusieurs organismes aident le monde dans le seul but de servir gratuitement. Qu'est-ce que c'est le bénévolat et pourquoi faire du bénévolat? Dans l'article ci-dessous, je réponds à ces questions. Bonne lecture!

Tout d'abord, voici la définition de ce que c'est qu'une personne qui fait du bénévolat : "Le bénévole est une personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial".

Le bénévolat est un don de soi librement consenti et gratuit. En d'autres mots, être bénévole, c'est aider d'autres personnes gratuitement dans le seul but de vouloir aider son prochain. Le bénévole apporte son aide à certains organismes afin de les soutenir et de les aider. Plusieurs organismes font du bénévolat et aident les gens : il y a la Maison des Jeunes, les Chevaliers de Colomb, Centraide, etc.

Ensuite, quand nous faisons du bénévolat, nous le faisons d'abord pour aider le monde, mais bien souvent le bénévolat nous apporte plusieurs avantages. C'est comme n'importe où, il faut gravir les échelons. Faire du bénévolat offre la chance d'avoir de plus en plus d'avantages et de participer à des sorties ou autres choses intéressantes.

Pour finir, je ne vous oblige pas à devenir bénévole, car tout ça, c'est votre choix, mais en devenant bénévoles, nous avons des récompenses. Alors si comme moi, tu trouves cela bien intéressant, que ce soit pour les récompenses ou que ce soit pour aider le monde, va t'inscrire à des organismes et offre ton aide afin de rendre plusieurs sourires.

Alors, à très bientôt et j'espère que tout cela vous a plu!

- Mélodie Jobin, Maison des Jeunes St-Lin-Laurentides

À QUOI PEUVENT SERVIR LES DÉFIS ?

Par : Véronic Arpin
Agente de réinsertion

À quoi peuvent servir les défis, les objectifs ou les buts dans la vie?

Est-ce important pour vous de vous fixer des objectifs? Le faites-vous? Est-ce que vous prenez le temps de vous fixer des buts seul et/ou en famille? Si oui, sont-ils réalistes? Osez-vous sortir de votre zone de confort? Êtes-vous satisfait ou souvent déçu de vous? Qu'est-ce que cela vous apporte?

Cet article peut faire suite à celui du journal d'automne où ma collègue Audrey Bateman avait écrit un très bel article sur les Jeux olympiques.

Se lancer un défi, un but ou un objectif est une réalisation qui peut aider la personne à se motiver à atteindre quelque chose de spécifique. Cela peut aussi aider à augmenter la motivation à réaliser un rêve, à faire un changement ou à modifier un aspect de sa vie. Par exemple : arrêter de fumer, changer de carrière, perdre du poids, fonder une famille, etc. Une personne qui arrête de fumer peut mettre l'argent qui aurait servi à acheter un paquet de cigarettes de côté pour faire un futur voyage par exemple.

Se donner un défi peut aussi augmenter l'efficacité et la performance chez certains individus. Par exemple : s'inscrire à une course. L'entraînement devient plus régulier, plus organisé et par le fait même, l'efficacité et la performance augmentent parce que la personne désire réussir son défi.

De plus, il ne faut pas oublier que la persévérance et la discipline arrivent plus facilement lorsqu'on se fixe un but! L'objectif peut être d'ordre annuel (un voyage), mensuel (massothérapie), hebdomadaire (prendre un café avec une amie) ou même quotidien (prendre une marche). En général, les objectifs, les buts ou les défis sont là pour améliorer notre qualité de vie.

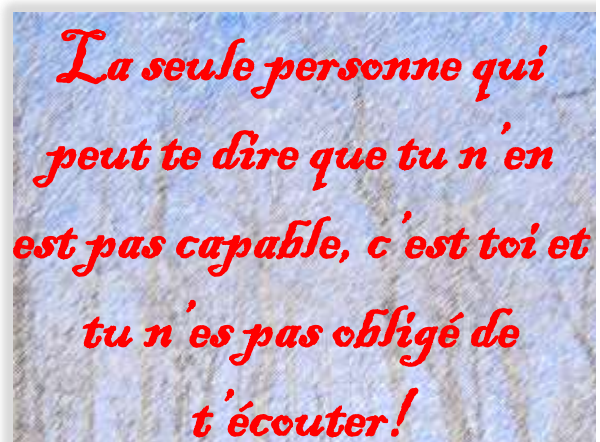
Par quoi je commence?

Pour débiter, il faut déterminer nos objectifs. Les inscrire sur papier peut aider à voir plus clair, les définir et les prioriser.

Plusieurs types d'objectifs ou de défis existent : carrière, santé, personnel. Avec l'accessibilité et la rapidité des informations par le biais des réseaux sociaux, la personne peut aller faire des recherches sur internet, aller dans des groupes de soutien ou de motivation (institution, Facebook, organismes communautaires, etc.).

Aussi, il est préférable de vérifier si le défi ou l'objectif est réaliste pour soi. Pour ce faire, décomposez l'objectif en utilisant le PPPP (Plus Petit Pas Possible), vérifiez les possibilités d'obstacles et inscrivez les moyens pour atteindre votre objectif.

Par conséquent, il est important de laisser place à une certaine flexibilité puisqu'il est possible que vous soyez obligé de réajuster votre défi et faire place à des possibilités d'erreur de parcours.



*La seule personne qui
peut te dire que tu n'en
est pas capable, c'est toi et
tu n'es pas obligé de
t'écouter!*

À QUOI PEUVENT SERVIR LES DÉFIS ? (SUITE)

En terminant, suivez l'évolution des vos progrès, récompensez-vous en cours de route, analysez vos bons coups et moins bons coups, vivez le moment présent, n'hésitez pas et n'oubliez pas de vous féliciter à chaque pas que vous faites.

Prenez conscience que votre estime personnelle augmente, ainsi que votre niveau de confiance! Sans oublier qu'un sentiment de fierté sera votre plus grande récompense!

À mon avis, rien n'équivaut à un sentiment de fierté lorsque nous faisons des efforts et que nous en voyons les résultats.

Sans tomber dans la moralisation, soyez fier de vous et surtout faites attention à vos exigences. Souvent, elles sont trop élevées, ce qui nous place dans une position d'échec. Sortir de notre zone de confort ne veut pas dire tenter l'impossible.

Les PPPP deviennent de grands exploits! Faites-le pour vous-même, prenez un jour à la fois et soyez patient. Vous allez réussir.

En terminant, je vous donne le défi... d'y réfléchir et de vous trouver un nouveau défi ou objectif, et que cela ne soit pas seulement une résolution pour l'année 2017 ;).

Soyez actifs et fiers de vous!

- Véronic



MON STAGE AU RÉSEAU

Par : Marie-Andrée Chabot, stagiaire en Technique de Travail Social

Bonjour à tous,

Je me présente Marie-Andrée étudiante en Techniques de travail social au Cégep de Lanaudière à Terrebonne et stagiaire au Réseau au côté d'Andréanne.

Je vais commencer par vous parler brièvement de mon parcours.

À la fin de mon secondaire 4, j'ai décidé d'aller directement sur le marché du travail en pensant que j'allais trouver mon identité professionnelle par cette voie. J'ai pris plusieurs années avant de réaliser ce que je voulais vraiment faire comme emploi pour le reste de ma vie.

En toute franchise, trouver l'emploi idéal qui allait me passionner pour le reste de ma vie n'a pas été chose facile. Par contre, j'ai toujours su au fond de moi qu'aider les gens à cheminer était ce que je voulais vraiment faire, je ne savais tout simplement pas comment le faire.

Me voilà 10 ans plus tard, je suis maintenant rendu en 2e année de ma technique et je suis complètement passionnée d'apprendre toutes les facettes de mon futur emploi de rêve! En plus, j'ai la chance de le faire auprès d'une équipe exceptionnelle.

Avec mon expérience au Réseau, je peux affirmer que je suis à la bonne place dans mon cheminement.

Merci à toute l'équipe pour votre accueil et pour avoir pris le temps de m'expliquer, m'endurer et m'aider dans mes apprentissages. Si je peux me permettre suivez vos rêves et foncer dans la vie c'est payant et très gratifiant.

- Marie-Andrée

ENGAGEZ-VOUS POUR LE COMMUNAUTAIRE



Du 7 au 9 novembre, plus d'un millier de personnes dans la région se sont mises en action pour défendre le mouvement communautaire autonome et interpeller le gouvernement. Les travailleurs du Réseau se sont joints à cette campagne de mobilisation "Engagez-vous pour le communautaire".

Près de 100 personnes ont rencontré leurs députés (es) dans leur région le 7 novembre dernier. Plus de 200 personnes ont complété 1000 lettres de revendications adressées à la ministre responsable de la région de Lanaudière, madame Lise Thériault le 8 novembre.

Le 9 novembre 2016, nous étions plus nombreux que l'année dernière pour manifester pour le communautaire! Au total, 128 organismes communautaires membres de la TROCL, des OBNL, des partenaires et les représentants des députés de la région se sont unis pour revendiquer :

- **Le rehaussement significatif du financement à la mission globale des 4000 organismes communautaires autonomes et l'indexation annuelle des subventions ainsi que de l'argent pour les organismes non financés;**
- **Le respect de la Politique de reconnaissance de l'action communautaire, notamment en regard de l'autonomie;**
- **La reconnaissance de l'action communautaire autonome comme moteur de progrès social;**
- **La fin des compressions budgétaires et un réinvestissement majeur dans les services publics et les programmes sociaux.**



LE TRANSFERT DE DÉPENDANCE

Par : Josée F., participante

À ma connaissance, beaucoup de dépendants ont eu et auront à faire face à ce "phénomène".

J'en parle en connaissance de cause, car ça m'est arrivé. Durant ma période "consommatrice", j'avoue avoir expérimenté plusieurs sortes de substances. Je l'ai fait par choix, mais aussi lorsque je n'avais plus accès à ma substance préférée. En fin de compte, le but était toujours le même.... soit me geler.

J'ai aussi transféré de dépendance par obligation, manque d'argent ou par curiosité. Le pire c'est que je développais des accoutumances à la plupart des substances que j'expérimentais. Hahaha! J'essayais de m'en passer des tites vite!

Et bien sûr, il y a plusieurs sortes de transfert, comme par exemple, transfert des substances à la bouffe, au travail à outrance, au sexe, au jeu, à l'argent, etc.

Autre exemple, passer de la cigarette à la vapoteuse. Mon amoureux a cessé de fumer la cigarette, mais il est devenu accro à la vapoteuse.

En fait, je crois que l'être humain se doit d'être vigilant en faisant des petites mises au point sur sa vie. Le 8 - 8 - 8 est important!

8 heures de travail
8 heures de loisirs
8 heures de sommeil.

Pas facile à appliquer, n'est-ce pas?

En fait la devise "Un esprit sain dans un corps sain" est toujours de mise.

Ça prend beaucoup de discipline pour avoir une vie équilibrée, ce que je vous souhaite!

- Josée

"Le moment présent a un avantage sur tous les autres ; il nous appartient."

- Charles Caleb Colton



Photo : Margaret J.

UNE BALLE DE LAINE POUR NOËL

Par : Marie-Claude M., participante

C'est avec une grande sincérité que je vous souhaite de vous ouvrir aux ressources adaptées à votre situation, afin de vous créer une balle de laine; votre propre filet de sécurité qui peut vous sauver la vie ou du moins l'améliorer.

Avant le temps des fêtes, je tenais à vous rappeler l'importance d'en tricoter une solide et de l'entretenir, car les liens de confiance aussi se bâtissent avec le temps et l'investissement que l'on y met.

Personnellement, j'ai "débuté" mon parcours avec le groupe du Réseau, j'étais démolie par ma situation, sans espoir, vaincue. Comme j'étais absorbée par ma peine, j'ai choisi de refaire le groupe une seconde fois, afin d'être plus présente d'esprit et de cœur. J'ai reçu énormément d'aide en même temps de la part de Propulsion Lanaudière et un lien de confiance et rassurant pour moi s'est créé avec Annie Beauparlant. ❤️

Les rencontres individuelles avec Marie-Ève du Réseau m'ont et vont toujours m'aider. Là aussi j'ai eu besoin de temps pour me sentir en confiance et être moi-même. Ça se bâtit, mais une fois que c'est là, ça vaut de l'or... merci Marie-Eve ❤️

Les groupes de support du Réseau m'ont fait un bien incroyable, et ce, chaque fois que j'y suis allée. Entre le drame de l'un ou l'espoir de l'autre, impossible de ne pas en sortir grandi à chaque fois. Merci Lynda et très chère Solange qui sont d'une écoute et qui nous ramènent vite à la bonne place où l'on doit se centrer dans notre intérieur ! ❤️

J'ai appris à me servir des ressources aussi en fait de transport bénévole qui m'ont amenée à rencontrer des personnes exceptionnelles, clin d'œil à vous monsieur Millet. ❤️

Je fais affaire avec des banques alimentaires afin de joindre les deux bouts, qui sont souvent des bénévoles dévoués à contrer la pauvreté. ❤️

J'ai quelques amies avec lesquelles j'échange et avec lesquelles je passe des bons moments. ❤️

J'ai la chance d'avoir des liens de confiance avec quelques membres de ma famille qui m'ont aidée dans les hauts, comme dans les bas. ❤️

Bien sûr, j'ai la Rescousse Amicale à Rawdon, toujours bienveillantes et disponibles. Merci Marie-Christine et Lucie. ❤️

Bref, je me suis créé une merveilleuse balle de laine et chaque fois que je m'en suis éloignée, je n'ai pas bien été. C'est votre devoir de vous créer votre balle de laine et de l'entretenir par rapport à vos propres besoins. Elle est de vous à vous... c'est votre plus beau cadeau pour vous et ceux qui vous sont proches. C'est de l'amour-propre, c'est votre aventure vers la guérison. ❤️

Un très joyeux temps des fêtes!

Que l'amour, la reconnaissance habitent votre cœur!

- Marie-Claude ❤️





LES FETES : HEUREUX JUSQU'AU BOUT !

Par : Véronic Arpin, Agente de réinsertion

Tu as ton plan pour t'y rendre, tu prévois aussi ton plan de retour! C'est aussi simple que ça!

Le temps des fêtes approche à grands pas : les partys de bureau, d'amis et de famille sont nombreux à cette période.

Selon la SAAQ, de 2008 à 2010, 38% des conducteurs décédés avaient un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,08. Et uniquement en 2011, 47% des conducteurs décédés sur la route avaient bu de l'alcool. Parmi eux, la majorité avaient un taux de 0,15 dans l'organisme.

Facultés affaiblies inclut, en plus de l'alcool, toute consommation de drogues et de médicaments, sans négliger la fatigue que l'on sous-estime bien souvent!

Il est essentiel de rappeler que seul le temps peut faire diminuer les effets de l'alcool. Cependant, d'une personne à l'autre et même d'une fois à l'autre, l'effet n'est pas le même. Eh oui! Car une consommation similaire peut nous faire ressentir un effet différent de celui éprouvé auparavant. D'où l'importance d'être à l'écoute de soi!

Bienheureux soit-il d'avoir des invités sous notre toit, il restera toujours une responsabilité sociale face à ceux qui ne sont pas en état de conduire! Restons vigilants pour ceux qui ont perdu leur modération!

Voici ce que vous pouvez faire :

- Offrir un endroit pour dormir dans votre maison,
- Offrir un taxi, ou désigner une personne qui demeure abstinente parmi les invités,
- Utiliser un service de raccompagnement (nez-rouge)

Vous aussi, vous pouvez être prudent en modifiant certains comportements.



Voici quelques exemples :

- Éviter le mélange de substances
- Alternier entre boisson alcoolisée et non alcoolisée
- Prévoir un montant d'argent pour le taxi ou avoir un chauffeur désigné

Chacun de nous, sommes responsable de nos choix. Si tu veux t'amuser, arrange-toi donc pour avoir un beau souvenir de ton party jusqu'à la fin.

Ça n'arrive pas qu'aux autres!

Une autre solution pour finir les fêtes en beauté!

Opération Nez rouge[™]
LANAUDIÈRE



Pour un raccompagnement, composez entre 21h00-03h00 le (450) 756-4011

L'horaire de la centrale sera du dimanche au jeudi de 21 h à 03 h ainsi que les vendredis et samedis de 19 h à 04 h. Une équipe de 3 bénévoles Nez rouge ira alors vous rejoindre afin de vous raccompagner gratuitement à l'endroit de votre choix, et ce, à bord de votre propre véhicule.

Le taxi, une autre alternative pour retourner à la maison en toute sécurité après une soirée bien arrosée :



(Ils vous accompagnent, vous et votre voiture)

Site éducalcool : www.educalcool.qc.ca



RAPPEL DES GROUPES

Groupe PSR

Ce programme s'adresse à des adultes ayant déjà complété une démarche de réadaptation pour leur problème de consommation. Cette démarche leur est proposée sous forme de 8 rencontres de groupe fermé, à raison d'une rencontre par semaine (voir les thèmes ci-dessous) et 2 rencontres individuelles. Ce groupe s'adresse non seulement aux personnes fréquentant actuellement nos services, mais à toutes nouvelles personnes qui y seraient intéressées.

L'objectif général du programme : Permettre aux participants de consolider leurs acquis dans le but de prévenir la rechute et/ou de mieux y faire face.

Les objectifs spécifiques : Les participants seront en mesure :

- De maintenir et solidifier leurs objectifs de consommation;
- D'augmenter leur estime de soi et autres facteurs de protection (gestion des émotions, gestion du temps, etc.);
- D'être mieux informés sur la prévention de la rechute et ses composantes;
- De développer une plus grande autonomie face à la résolution de problèmes;
- De développer des habiletés leur permettant de reconnaître et gérer les situations à risque.

Thèmes des rencontres:

La prévention structurée de la rechute, les situations à risque et les éléments déclencheurs, la chaîne comportementale et les stratégies, les émotions, l'estime de soi et la confiance en soi, la dépendance affective, la gestion du stress et du temps, le réseau social et la gestion des conflits.

**Nous offrons 3 sessions de groupes par année.
Les prochains groupes débuteront
en janvier 2017 et en avril 2017**

- Possibilité de groupe de jour si inscriptions suffisantes

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, téléphonez au 450 759-4545.

Groupe de Support

Le groupe de support s'adresse aux personnes ayant déjà complété le programme de prévention de la rechute offert par Le Réseau. Les rencontres ont lieu le mardi (sauf exception) de 18 :30 heures à 21 :30 heures à l'Académie Populaire au 200, de Salaberry à Joliette. S.V.P., confirmer votre présence avant de vous présenter en appelant au (450) 759-4545.

Les prochaines rencontres du groupe de support auront lieu le 17 janvier, le 7 février, le 28 février, le 21 mars, le 11 avril, le 2 mai, le 23 mai, le 13 juin et le 4 juillet 2017.

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, téléphonez au 450 759-4545

SUGGESTIONS DE SORTIES

Par : France Bazinet

Noël arrive bientôt ! Dans toute la frénésie que cette période apporte, avez-vous pensé aborder ce congé des fêtes comme une période de plaisir ? Vous avez pris des résolutions de faire du sport, de faire plus d'activités familiales et de relaxer ? C'est le temps de commencer à les mettre de l'avant... Nous avons quelques suggestions d'activités abordables ou gratuites pour vous-mêmes ou pour toute la famille pour le temps des fêtes et pour l'hiver.



Au **Centre-Ville de Joliette**, Le Marché de Noël vous invite jusqu'au 23 décembre prochain à vivre une immersion dans la pure tradition de Noël : des milliers de lumières qui créent des décors de rues fascinants, une trentaine de producteurs du terroir et d'artisans dans des maisonnettes de bois décorées, une impressionnante cathédrale illuminée, un petit train pour amuser les enfants, des foyers pour vous réchauffer, un p'tit défilé et une maison du Père Noël unique au Québec. Des idées de cadeaux originales vous attendent au village des artisans. Un événement hivernal incontournable. Le marché de Noël de Joliette offre une foule d'activités pour petits et grands : Maison du Père Noël, P'tit défilé du Père Noël, tours de calèches, chorales, spectacles et bien d'autres ! Cette année, une multitude de nouveautés vous attendent pour le 10^{ième} anniversaire.

Pour de plus amples informations, appeler au 450 753-7405 ou consulter le site web: <http://www.marchesdenoeljoliettelanaudiere.com>



Aménagements dans les parcs...

Nous avons la chance de pouvoir nous amuser dans plusieurs parcs de la région qui ont des installations permettant d'aller glisser ou de patiner ou faire du ski de fond ou de la raquette ou tout simplement de la marche. Ces activités sont accessibles à tous et peuvent procurer du plaisir à toute la famille.

Pour La MRC Joliette, nous vous suggérons donc quelques parcs aménagés pour les activités à pratiquer en hiver.

À Crabtree, le Parc Armand-Desrochers est aménagé d'une aire de glisse, le Parc Edwin Crabtree, possède une patinoire extérieure et une aire de glisse et le Parc de L'Érablière possède des sentiers de ski de fond et de raquette.

À St-Ambroise-de-Kildare, le Parc du chalet des loisirs possède un sentier boisé pour la marche, la raquette et le ski de fond, ainsi qu'une patinoire et une glissoires éclairés. Le parc Forêt enchantée possède une patinoire éclairée.

À St-Charles-Borromée, le Parc D'ailleboust possède une patinoire avec bandes. Le Parc des Pionniers et le Parc Jean-Livernoche ont aussi des patinoires aménagées avec demi-bandes. Le Parc Marc-Aurèle-Fortin possède un sentier pédestre et une patinoire avec demi-bandes. Le Parc des Pionniers offre une patinoire avec demi-bandes. Le Parc Casavant-Desrochers (Centre communautaire Alain-Pagé) offre une patinoire avec bandes sous l'abri multifonctionnel, une patinoire sans bandes pour les tout-petits, un anneau de glace, ainsi qu'un sentier de marche autour de l'anneau de glace.

Le **Parc Saint-Jean-Bosco** offre gratuitement des allées de glissoires sur pentes naturelles accessibles à tous les groupes d'âge selon des horaires (apportez votre équipement : tapis, luge, traîneau et trois-skis). Il offre aussi 44 acres de nature à explorer en raquettes, dans les parcs Bosco et Maria-Goretti

SUGGESTIONS DE SORTIES (SUITE)

(location de raquettes, informez-vous auprès du Service des Loisirs. Il offre également une patinoire pour le patin libre seulement, des pistes de ski de randonnée, un sentier de marche. Il est possible de profiter des superbes glissades sur tubes pour 2,50.\$ par personne. Une équipe dynamique est attitrée spécialement à la sécurité sur le site. Une salle du Centre Saint-Jean-Bosco (160 places) est à votre disposition pour chausser vos patins, vous réchauffer et même pique-niquer.



En partenariat avec le Club de Golf de Joliette, la municipalité de **St-Charles-Borromée** trace et entretient sur une base régulière, les sentiers de ski, totalisant une longueur de 5 kilomètres. L'accès aux sentiers est gratuit et le degré de difficulté faible favorise les skieurs débutants ou les petites familles. Les sentiers ne sont pas surveillés, alors il est recommandé de skier avec une autre personne. Il y a également une piste de 800 mètres accessible pour la pratique du ski patin. Information : 450 759-3362.

À la période hivernale, une patinoire est disponible pour les hockeyeurs dans le Parc Amyot de **St-Paul-de-Joliette**.

À **Saint-Thomas**, le terrain des loisirs dispose d'une patinoire couverte d'un dôme et d'une butte à glisser. Le Parc du Ruisseau des Vents ainsi que le Parc Henri-Mondor disposent de patinoires de quartier éclairées et entretenues par des citoyens pour du patinage libre.

À **Joliette**, pendant la saison hivernale, la Ville peut compter sur de nombreux bénévoles qui s'activent afin d'offrir des patinoires aux résidents de différents quartiers. Voici les endroits où vous pouvez aller patiner : Le Parc Arthur-Leblanc, rue Charlemagne, le Parc Saint-Jean-Baptiste sur la rue Dugas, le Parc Réal-Laurin sur la rue Bacon, le Parc des Dalles, rue Monseigneur-Forbes et le Parc Étoile-du-Nord sur la rue Juge-Dubeau. Le Parc des Dalles possède également une glissoire hivernale.

À **Notre-Dame-des-Prairies**, des patinoires sont aménagées dans le Parc des Jonquilles, au Parc Alain Larue (aussi un anneau de glace), au Parc des Saules (anneau de glace), au Parc Jean-Marc Bertrand, au Parc Notre-Dame, au Parc Jean-François Arnault et à L'École Dominique-Savio. Le Parc des Champs Élysées offre une descente à la rivière pour accéder à la Patinoire de la Rivière L'Assomption. Le sentier champêtre (entrée par le rang Ste-Julie ou la rue Deshaies) offre la possibilité de faire de la raquette et du ski de fonds.

À **Joliette**, L'Aréna Marcel Bonin offre des périodes de patinage libre, soit les lundis de 10h à 11h20 (gratuit), le mercredi de 13h15 à 15h30 (gratuit), le mercredi de 18h à 18h50 (3\$ adulte et 2\$ enfant) et le samedi de 13h30 à 14h20 (payant). Gratuit en tout temps avec la carte de citoyen. L'horaire varie durant le temps des fêtes. Voici les horaires : le 27, 28 et 29 décembre, de 9h à 11h, de 13h à 14h30 et de 16h15 à 15h. Le 30 décembre, de 9h à 11h, de 13h à 14h30. Les 3, 4 et 5 janvier, de 9h à 11h, de 13h à 14h30 et de 16h15 à 15h. Le 6 janvier, de 9h à 11h, de 13h à 14h30. Le 7 janvier : de 13h30 à 14h30. Il n'y a pas de patinage libre pendant les jours fériés. C'est gratuit pour tous ! Pour infos : 450 753-8055



SUGGESTIONS DE SORTIES (SUITE)

À L'Aréna de **Crabtree**, les périodes de patin libre de septembre à avril : le mardi, de 1h30 à 11h15 et de 16h à 17h30, le mercredi de 15h à 16h20, le jeudi, de 10h30 à 11h20 et le samedi, de 18h à 19h20. Pendant le temps des fêtes, les périodes de patin libre sont différentes. Pour informations : 450 754-3434 poste 228.

Dans Autray

À **Berthierville**, profitez de l'hiver pour renouer en famille et chaussez vos patins à l'aréna municipal pour le patinage libre et le hockey libre. Le patin libre a lieu le mardi de 16h à 17h et le samedi de 13h à 14h. Le hockey libre a lieu le mercredi de 16h à 17h et le jeudi de 16h à 17h. Les tarifs sont de 2\$ pour les enfants de moins de 14 ans et de 3\$ pour les 15 ans et plus. Du 26 décembre au 6 janvier, la Ville de Berthierville offrira des heures supplémentaires de patin et de hockey libre. Pour infos : 450 836-7035 porte 4005.

La Féerie d'hiver de **Lavaltrie** fête ses 10 ans à la fin du mois de janvier 2017. Du 25 au 27 janvier, plusieurs activités gratuites seront offertes aux citoyens de Lavaltrie au Parc Gérard-Lavallé, au Café culturel de la Chasse-Galerie, à la bibliothèque municipale et à la salle communautaire. Le coup d'envoi des festivités sera donné le 25 janvier à l'occasion avec Les Tireux de Roches (groupe de musique) au Café culturel dès 20h30. Pour connaître les autres activités, consultez le site internet de la Ville de Lavaltrie.

Dans Matawinie,

À **St-Alphonse-Rodriguez**, vous pouvez visiter le Village du Père Noël des Papillons 2016 le dimanche 18 décembre de 9h30 à 16h. La visite coûte 13\$. Il y a possibilité d'y aller pour le brunch au coût de 18\$ et de combiner les deux activités pour 24\$.

Saint-Côme fête ses 150 ans et célébrera pendant toute l'année. Le 14 janvier aura lieu un souper d'ouverture. Le 21 janvier : Clair de lune à saveur traditionnelle", randonnée en raquettes organisée par le Club des trappeurs. Le 11 février aura lieu une soirée canadienne au Centre Marcel Thériault. Le 11 mars, une partie amicale de ballon sur glace et le 19 mars, un brunch fête des irlandais de Saint-Côme. Pour plus d'infos, vérifiez la programmation sur le site de la Municipalité de Saint-Côme.

À **St-Jean-de-Matha**, à la Maison Louis-Cyr, vous pouvez visiter l'exposition temporaire : "Noël et ses traditions", du 2 décembre 2016 au 15 janvier 2017. Cette période est à la fois synonyme de traditions et de réjouissances et vous pourrez y découvrir l'origine de ces traditions bien ancrées dans nos mœurs. Pour cette période, la chambre de Louis-Cyr s'est transformée en un décor féérique de Noël. Cette exposition immersive plaira aux jeunes enfants de 2 à 99 ans. Une autre exposition temporaire aura lieu du 20 janvier 2017 au 19 février 2017. Cette exposition s'intitule : "Vie de chantier" et gardera bien vivante la mémoire de ces hommes et d'une époque cruciale dans le développement de nos territoires.

L'Abaye Val Notre-Dame est aussi un endroit à visiter... Ce monastère est situé au 250, chemin de la Montagne Coupée à St-Jean-de-Matha.

Pour information (450) 960-2889 ou écrire à : communaute@abbayevalnotredame.ca Vous pouvez aussi visiter la boutique de L'Abbaye où vous pouvez trouver entre autres, des produits du terroir.

Pour toutes les MRC, si vos enfants aiment les contes, rendez-vous dans l'une des bibliothèques de la région et bouquinez un peu ! Vérifiez l'horaire auprès de votre bibliothèque locale ainsi que les modalités d'inscription.

Ce ne sont que quelques suggestions d'activités, mais je vous invite à vous renseigner auprès de vos municipalités pour d'autres possibilités d'activités. Je vous souhaite un très beau des fêtes actif et ressourçant.



BOUGER DANS MON RÉTABLISSMENT

Par : Véronic Arpin, agente de réinsertion

Bouger un peu, se remettre en forme, repartir la machine! Voilà ce qu'il est possible de faire avec la collaboration du CRDL (Centre de réadaptation en dépendances de Lanaudière).

Une belle initiative de l'intervenant Sébastien Trudel!

À tous les mercredis et vendredis matins de 10hrs à 11hrs, il y a possibilité, avec l'aide d'un instructeur et d'un plan d'entraînement, de faire des exercices de renforcement et de cardio à faible intensité.

L'objectif est de repartir notre belle machine qui est notre corps et par le fait même retrouver un bien-être, une estime et une confiance en soi. De plus, cela amène à se créer une routine, un mode de vie sain, briser l'isolement et développer de saines habitudes de vie.

Vous avez simplement à demander à votre intervenante, l'horaire des activités physiques et faire partie de nos services. L'intervenante vous fera part d'un petit contrat à signer.

Pour les personnes qui aiment les sports d'équipe et avec un peu plus d'intensité, il y a une possibilité de participer, tous les lundis, de jouer au hockey ou au volleyball. Ces activités se déroulent au Centre hospitalier de Joliette (CHRDL) à compter de 10hres. Encore une fois, vous avez simplement à demander l'horaire à votre intervenante.

Bouger, s'amuser, se divertir, briser l'isolement, créer de nouveaux liens ou simplement découvrir une passion, voilà ce que cela peut vous apporter!

Et c'est gratuit!

Journée de la toxicomanie

Le 23 novembre 2017 aura lieu la journée de la toxicomanie du Réseau. Cette journée s'adresse aux partenaires du Réseau et se veut une journée d'échange pour les différents intervenants de différents milieux. Nous vous donnerons plus de détails dans nos prochaines parutions du Réseau d'infos. Date à retenir et à mettre à votre agenda.



Photo : Margaret J.

LE DON

Par : Anne Fradette

En ce temps des fêtes qui arrive à grands pas, nous avons pensé partager un beau texte écrit par Anne Fradette et qui est toujours d'actualité.

En cette saison où la neige ne tarde à venir et où l'on sent bien la parcimonie des rayons chauds du soleil, pourquoi ne pas parler du don.

Le don peut-être une aptitude reçue à la naissance; un talent!

Il y a des dons de voyance ou des dons d'empathie!

Il y a aussi la générosité des dons de sang ou même d'organes, qui sauvent des vies et permettent les sourires aux uns et peut-être l'apaisement des autres.

On peut donner à sa communauté, s'investir dans un projet, faire de l'engagement citoyenne!

On peut donner à sa famille, combler d'amour ses enfants, donner son temps comme une nécessité. Faire preuve d'altruisme!

On peut aussi donner pour être aimé et aimer pour se donner même jusqu'au cœur!

On peut tout donner et puis se perdre dans le même vide finalement jamais comblé.

On peut donner sans recevoir. On peut donner pour recevoir!

On peut se donner la peine et se donner la joie!

On se donne à 100%, on se donne de la misère, on se donne un coup de pouce, on donne libre cours à nos pensées. On se donne tort ou raison!

Il faut se le dire, le don est infini. Spécialement le don de soi. Et comme il est bon et doux et valeureux ce don-là!

On a tous eu un jour le don de la vie au sortir du ventre de notre mère!

J'ai envie de vous dire, pour les jours à venir et les saisons à construire; donnez-vous donc le droit d'être heureux, « car la promesse a des jambes : seul le don a des mains! »

Joyeux temps des fêtes!

Puisse cette nouvelle année, réaliser tous vos souhaits et rendre réalité vos rêves les plus secrets... Meilleurs vœux !

*Des sourires, pour chasser les moments de tristesse,
De la confiance, pour faire disparaître les doutes,
Des plaisirs, pour embellir la vie,
Du réconfort, pour adoucir les jours difficiles,
De la générosité, pour se nourrir du plaisir de partager,
Des arcs en ciel, pour colorer vos jours,
et du courage, pour continuer à avancer !*

