

INFOLETTRE DU RANCA

REGROUPEMENT DES AIDANTS NATURELS DU COMTÉ L'ASSOMPTION



Le mot de votre équipe

La magie des Fêtes est à nos portes!

Avec la frénésie des achats, des cadeaux, les décorations de Noël, comment trouver le temps et l'énergie de rendre visite à d'autres personnes et même de vivre « l'esprit des Fêtes » ?

Entre la tourtière et la bûche, il est primordial de prendre le temps de souffler et de se poser. Plusieurs actions peuvent être mises en place pour apprendre à être bienveillant envers soi-même.

Ainsi, les Fêtes sont une excellente occasion de chercher du soutien auprès de votre entourage.

Si personne ne peut vous aider dans votre réseau personnel, souvenez-vous que vous n'êtes jamais seul ! La ligne d'écoute Info-aidant de **L'Appui** est à votre disposition pour vous orienter et vous écouter. N'hésitez pas à communiquer avec eux par téléphone, au 1 855 852-7784, par clavardage ou par courriel.

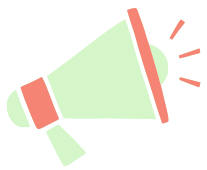
Source: <https://www.lappui.org/fr/>



Un joyeux temps des Fêtes
à vous et vos proches!



Les bureaux du RANCA seront fermés
du 23 décembre 2023 au 3 janvier 2024 inclusivement



SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

Conférence Jean-Marie Lapointe

7 novembre 24



JOURNÉES PORTES OUVERTES

17 au 19 septembre 24



SOUPER DES MEMBRES



SALON DES AINÉS DE L'AQDR

18 octobre 24



Prenez du temps pour vous !

Nouvelle initiative du RANCA :
du répit gratuit pour les
personnes proches aidantes !

Contactez-nous !

BESOIN DE
RÉPIT ?

LE RANCA
VOUS L'OFFRE

Bloc de
4 heures
de répit offert

L'aidant
peut sortir
ou rester
à son domicile

Le RANCA
défraie
les coûts associés
au répit

Contactez le
RANCA pour
vous inscrire

Nous vous fournissons les
documents nécessaires pour
faire votre demande.

4 5 0 6 5 7 - 0 5 1 4

admin@aidantslassomption.org

Les places sont
limitées,
appelez-nous
dès maintenant !



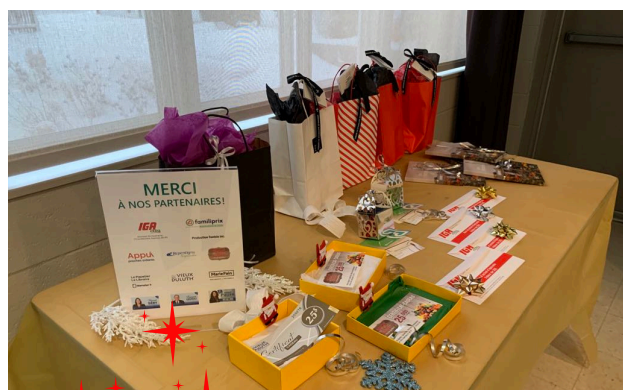
Avec l'appui financier de
Appui
proches aidants



Le Joyeux Brunch du RANCA

2

Près de 80 personnes ont participé à notre Joyeux Brunch le 5 décembre dernier. Cette activité a joliment débuté la saison des fêtes! Le repas était délicieux, la bûche savoureuse et l'ambiance très chaleureuse. Mme Léa Longo a agrémenté la matinée grâce à son vaste répertoire de chansons de Noël chantées en quatre langues. Merci à toutes et à tous pour votre participation à ce Brunch festif! Merci à tous nos précieux partenaires pour leurs généreux cadeaux.



MERCI À NOS PARTENAIRES



Quelques activités à venir en janvier 2025

3

Yoga sur chaise

10 au 31 janvier
10 h à 11 h
Salle Jacques-Parent
Coût: 5 \$/cours

Café-rencontre Repentigny

14 janvier
10 h à 12 h
Salle H.-Denis Tremblay

Atelier de discussion

16 janvier
13 h à 16 h
Local du RANCA -
231



Conférence ADMSQ et RANCA

21 janvier
13 h à 16 h
Salle Roch-Provost

Souper des membres

23 janvier
17 h 30 à 19 h 30
Resto India
Masala

Atelier de discussion L'Assomption

22 janvier
17 h 30 à 19 h 30
(endroit
à confirmer)

Activités à L'Assomption

Café-rencontre L'Assomption

28 janvier
17 h 30 à 19 h 30
à Les Entêtée

L'inscription est obligatoire et les places sont limitées.
Ne tardez pas à vous inscrire.
Merci de votre compréhension.
Surveillez vos courriels pour la programmation complète.



NOUVEAU
en février 2025:
**Atelier d'art thérapie
et Place aux membres!**



Pour nous joindre : 450 657-0514

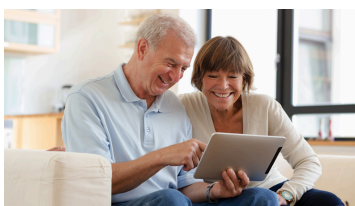
info@aidantslassomption.org

www.aidantslassomption.org

50, rue Thouin, (suite 225)

Repentigny, Québec, J6A 4J

Suivez-nous :   



Numéros utiles:

Ligne AAA (Aide Abus Aînés)

1 888 489-2287

Ligne Info-Aidant

1 855 852-7784

Ligne Info-social

811 option 2

Conception et rédaction:

Nicole Campeau, agente de liaison et communication

Révision et correction: Yolande Brouillet

Pour toute question et commentaire:

450 657-0514 ou

communication-ranca@aidantslassomption.org

Soyez à l'affût:
Parution du Journal L'Aidant mars 25
Dossier: Jeunes proches aidants

