



Sommaire :

- Départ de notre intervenante
- Le « Lâcher prise »
- S'occuper de plusieurs aidés
- Participation aux activités du RANDA
- Les Jardins du Grand-Portage
- Décès d'une ambassadrice du RANDA



Dans ce numéro :

Mots de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et Les petits trucs d'une aidante	3
Portrait d'une aidante	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier et prochaines activités	8 et 9
Anniversaires, etc.	10
Coin détente	11
Le RANDA	12

RECONNAISSANCE DES PROCHES AIDANTS, ENFIN!

Une avancée très importante vient d'être franchie vers la reconnaissance des proches aidants! En effet, des gestes concrets ont récemment été posés par la ministre des Aînés et des Proches aidants, Madame Marguerite Blais.

À son retour en politique, elle est plus déterminée que jamais à faire valoir la réalité des aînés et des proches aidants, elle-même ayant été aidante naturelle auprès de son mari malade, et ce, jusqu'à son décès. C'est donc dans cette optique que s'est tenu un forum d'un jour sur la proche aidance le 11 décembre 2018, auquel près de 200 personnes ont participé, forum qui doit mener à une première Politique nationale pour les proches aidants en 2019, *...accompagnée d'un plan d'action et dotée d'un budget*, a-t-elle assurée.

Selon les déclarations de madame la ministre, Québec reconnaîtra aussi les jeunes proches aidants. Des dizaines de milliers de jeunes Québécois viennent en aide à leurs parents dépressifs, handicapés ou endeuillés et présentent les enfants ne sont pas reconnus comme proches aidants.

Dans son discours de clôture, M^{me} Blais a mentionné, entre autres, qu'il est prévu un dossier médical pour le proche aidant au même titre que l'aidé et qu'une réflexion sera amorcée sur toute la question juridique. De plus, le gouvernement Legault s'est engagé à doubler le crédit d'impôt des proches aidants jusqu'à concurrence de 2 500 \$ d'ici quatre ans, en plus d'injecter 22 millions dans le programme d'aide financière pour les parents d'enfants lourdement handicapés.

Enfin, la loi 176 sur les normes du travail entrée en vigueur le 12 juin 2018 prévoit que certaines journées d'absence peuvent être prises au bénéfice de personnes autres que des parents pour lesquelles le salarié agit à titre de proche aidant.

Déjà en 2007, le RANDA avait rencontré M^{me} Blais, alors ministre responsable des Aînés, pour la sensibiliser aux problèmes quotidiens de nos aidants et pour lui faire part de nos nombreuses recommandations. (Voir *Le lien*, éd. Automne 2007.)

En conclusion, nos aidants naturels attendent ces améliorations et cette reconnaissance depuis fort longtemps et nous espérons qu'elles se réaliseront dans un avenir rapproché. Le RANDA restera à l'affût des prochains développements.

Lisette Catelani

(Source : Résumé d'un article publié le 11 décembre 2018 par Caroline Plante, La Presse Canadienne, Québec)

Du nouveau pour le défi recrutement!

Vous connaissez le défi recrutement? Lorsque vous recommandez un proche au RANDA et qu'il devient membre de l'organisme, vous êtes automatiquement éligible à un tirage qui a lieu lors de notre dîner de Noël. Mais nous sommes tellement généreux que nous souhaitons élargir ce concours. Oui! Oui! Maintenant, dès que vous invitez un proche (ami ou membre de votre famille), qui n'est pas membre du RANDA, à l'une ou l'autre de nos activités, vous serez également éligible au tirage! Mais ce n'est pas tout! Si cette personne devient membre, vous aurez une deuxième chance de gagner!

Aucune limite de participation.

Le lien



Liliane Blais

Mot de la présidente

Bonjour chers membres,
En espérant que l'hiver finisse par nous quitter, il a été rude, très rude. Nous espérons maintenant que le printemps se pointe le bout du nez pour nous ramener de la belle chaleur et nous réchauffer le cœur.

Je tiens à souligner que nous avons eu un très bon dîner de Noël, ce fût un moment de réjouissance avec vous chers membres

qui fût vraiment apprécié. De beaux cadeaux, de la bonne musique, un bon repas, des gens souriants et chaleureux, quoi demander de mieux!?

Notre année financière se termine, nous avons encore eu une belle année remplie d'activités.

Je ne peux passer sous silence le départ de notre intervenante qui nous a tous aidé à tour de rôle. Elle a été d'un très grand

support. On la remercie de ses bons services et on lui souhaite la meilleure des chances dans ses projets futurs.

Au plaisir de vous revoir à l'assemblée générale annuelle le 4 juin prochain, cette fois à St-Gabriel-de-Brandon, surveillez bien le changement de lieu dans notre calendrier d'activités.

Liliane Blais



Mot de la coordonnatrice

Après un long hiver, un hiver si parfait à mes yeux avec de longues balades en raquette, il arrive un temps de changement. Nous venons bel et bien d'accueillir le printemps et nous sommes à l'aube d'accueillir un ou une nouvelle intervenante. Sachez bien que je suis consciente que l'annonce du départ de Marilee en a attristé plus d'un, en commençant pas moi, il est toutefois temps de regarder vers l'avenir et

d'y entrevoir une nouvelle lumière! La vie est fait de changements, pour certains cela amène de l'incertitude et pour d'autres cela est gage de nouveauté et d'excitation. Personnellement je me situe entre les deux. Après un processus de sélection rigoureux, j'aurai bien hâte de vous présenter la nouvelle personne qui m'épaulera dans les prochains défis du RANDA. Je vous demande d'être présent,

d'être accueillant comme vous êtes si doué à la faire, de soutenir le RANDA, votre RANDA. Sachez que nous aurons besoin de relève au conseil d'administration, alors si vous avez envie de vous impliquer vous êtes les bienvenues. Pour garder ce cher RANDA bien vivant nous avons besoin de vous! Au plaisir de poursuivre cette belle aventure en votre compagnie!

Karine Ratelle



Karine Ratelle

RAPPEL

Renouvellement de votre carte de membre!

Votre carte d'adhésion de membre arrive à échéance le 31 mars. Vous pouvez la renouveler en personne ou par la poste en incluant avec votre paiement le coupon prévu à cet effet à la page 11 du journal.

Mot de l'intervenante

Coucou mes très chers membres,

Comme plusieurs d'entre vous le savaient déjà, j'ai quitté mon poste comme intervenante au sein de l'organisme le 22 février dernier. La vie m'a amené à relever de nouveaux défis. Ces trois années en votre compagnie ont été un cadeau, vous m'avez accordé votre confiance et vos préoccupations, et ce, malgré mon jeune âge... Je quitte le RANDA le cœur rempli de bonheur et d'amour. Le «Réseau», comme certains aiment

l'appeler, a été plus qu'un milieu de travail, il a été pour moi une famille, une famille où chacun est là pour se supporter, s'entraider. Avec toutes ces atrocités qui se passent dans le monde, vous m'avez permis de reprendre confiance en l'humanité, que donner sans rien recevoir en retour, ça se peut encore! Toutefois, n'oubliez pas que VOUS êtes la personne la plus importante dans VOTRE vie. Vous êtes des gens incroyables pour qui j'ai une admiration sans bornes. Je vous ai vu évo-

luer, prendre du pouvoir sur votre vie et j'en suis si fière. J'ai confiance en vous et je sais pertinemment que le meilleur reste à venir. Personnellement, je crois au destin, je crois sincèrement que vous avez été mis sur mon chemin pour faire de moi une meilleure personne. Je m'apprête maintenant à relever de nouveaux défis, mais je garderai toujours une petite place pour vous dans mon cœur.

Faites attention à vous!

Gros bisous,

Marilee Descôteaux



Marilee Descôteaux



Les petits trucs d'une aidante!

Il y a des matins où il est plus difficile de se mettre en action et d'affronter le quotidien. J'ai vécu un de ces matins dernièrement et je me sentais paresseuse parce que je me permettais d'écouter la télévision en pyjama en pleine semaine. Selon mon éducation, la paresse fait partie des 7 péchés capitaux et on ne doit pas succomber à cette tentation. Mais devinez quoi? Ce même matin, je suis tombée sur une émission de « Deux filles le matin » dont la thématique était le « Lâcher prise ». Un

psychologue et un grand philosophe étaient invités en tant que spécialistes. Marie-Claude Barrette, l'animatrice de cette émission a déclaré tout bonnement qu'elle était paresseuse et d'autres invités aussi.

Drôle de hasard, juste au moment où je me sentais honteuse de faire la paresse. Puis elle a posé la question suivante aux spécialistes : « Est-ce que la paresse est une forme de lâcher prise? » Ben! Savez-vous quoi? Oui la paresse est une sorte de lâcher prise. Elle nous permet de

relaxer notre physique et par le fait même libère notre esprit, ce qui fait en sorte que nous devenons plus réceptif. C'est souvent dans un moment de repos que la solution à un problème ou l'éclair de génie arrive. Ce moment de supposément « paresse » m'a ouvert l'esprit et m'a fait le plus grand bien. Ça m'a permis de dédramatiser une situation que je vivais avec mon « aidé » que je ne trouvais pas évidente. Le lendemain cette situation s'est réglée sans mon aide comme si la vie s'en était chargée.

Françoise Lachapelle



Françoise Lachapelle

Le lien

Portrait d'une aidante : NICOLE PAILLÉ



Lisette Catelani



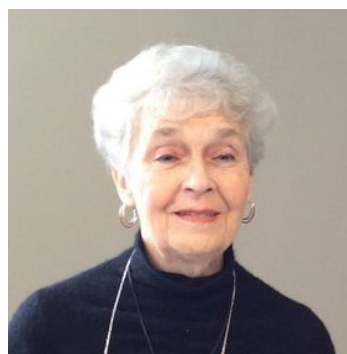
Native de St-Léon-le-Grand, Nicole est la benjamine d'une famille de 13 enfants : trois frères, sept sœurs et deux qui sont décédés à la naissance. Ses parents étaient cultivateurs. Elle a fait ses études à l'École normale pour faire carrière à titre d'enseignante (au Québec, l'École normale formait les enseignants des écoles primaires de 1857 à 1974), tout comme quatre autres de ses sœurs dont deux d'entre elles lui ont d'ailleurs enseigné! Il va sans dire que la maman était très fière d'avoir cinq enseignantes parmi ses filles. Élevée dans une famille de musiciens et de chanteurs, Nicole y a puisé le courage et l'entrain pour face à la vie.

Elle a eu deux conjoints, le premier est décédé en 1985 et le deuxième en 2003, mais n'a pas eu d'enfants. Elle a pris une pause de l'enseignement de plusieurs années dans le but premier d'avoir des enfants et aussi d'aider son mari à gérer son commerce d'animaux.

Après le décès de son mari, elle a dû, à 43 ans, entrer à l'université durant trois ans où elle a obtenu un certificat en enfance inadaptée et difficulté d'apprentissage lui permettant de revenir à l'enseignement. Elle a enseigné durant quatre ans dans ce milieu, pour ensuite se retrouver durant

plusieurs années à enseigner le français à la formation aux adultes (secondaire I à V) autant de jour que de soir, à Berthier, St-Gabriel de Brandon et Joliette.

Aujourd'hui à la retraite, Nicole n'a pas le temps de se reposer pour autant! Elle est proche aidante par procuration notariée de sa sœur et de son beau-frère, le mari de cette dernière.



Le hic c'est que sa sœur demeure au CHSLD de Louiseville alors que son beau-frère demeure dans la maison du couple à St-Alexis-des-Monts.

Mais, heureusement, j'ai une adjointe, dit-elle en souriant! Elle peut compter sur une nièce qui demeure justement à St-Alexis pour voir au bien-être de son oncle qui souffre d'anémie et pour faire un suivi auprès de Nicole.

En plus, depuis sept ans, s'occuper de toute la paperasse du couple, entre autres : dé-

clarations de revenus, paiements des taxes municipales et scolaires et j'en passe, récupérer le courrier pour elle est un irritant majeur, compte tenu des délais de paiement et autres exigences à respecter.

Elle porte aussi une oreille attentive aux confidences d'une autre de ses sœurs et d'une de ses nièces qui ont toutes deux perdu leur mari tout récemment. Elle en a lourd sur les épaules.

Plus ça va, plus je me sens écrasée, avoue-t-elle. Mais ce qui est paradoxal, c'est que Nicole a joint le RANDA en 2003, alors qu'elle n'était plus aidante à cette période, mais bien parce qu'elle avait un urgent besoin de socialiser suite au décès de son 2^e conjoint.

Malgré tout, chaque matin, Nicole prend le temps de lire et faire les mots croisés du journal, et de se payer de bons petits repas au resto lors de ses visites hebdomadaires au CHSLD de Louiseville. La lecture est aussi l'un de ses passe-temps favoris.

Que dire de plus à cette charmante et généreuse dame que de lui souhaiter la santé et tout le courage nécessaire pour continuer d'être une aidante hors pair.

Lisette Catelani

Le RANDA : une ressource à votre service.

Vous savez que le Réseau des Aidants Naturels de d'Autray (RANDA) existe depuis plus de 25 ans. Cet organisme est là pour vous aider, oui, vous qui vivez avec une personne malade nécessitant une présence et une aide soutenue. Dans le but de vous offrir sans cesse un meilleur soutien, le RANDA organise des cafés-rencontres, des soupers rencontre, des conférences reliées à votre vécu, des films dont les thèmes portent sur des faits véridiques nous montrant des personnes courageuses qui luttent pour vaincre leur handicap et des proches qui les soutiennent de leur mieux.

Vous êtes actuellement plus de 120 membres du RANDA. Vous venez de plusieurs endroits : Berthierville, Lanoraie, Lavaltrie, Saint-Gabriel-de-Brandon, Saint-Cuthbert, Saint-Didace, Sainte-Élisabeth, Saint-Norbert et à d'autres endroits de la MRC de d'Autray. Vous êtes nombreux à assister à la Semaine des aidants naturels de chaque année, à la cabane à sucre, au dîner de Noël. Toutes ces initiatives sont rendues possibles par le travail inces-

sant de la coordonnatrice et de l'intervenante.

Un souci constant du RANDA : vous tenir informé au sujet de sa mission et vous offrir le meilleur soutien possible. Pour ce faire, il y a le site internet qui est régulièrement mis à jour, où vous pouvez connaître les activités à venir. Il y a aussi la page Facebook fort instructive et dynamique. Voir les adresses ci-dessous.

Il y a une initiative qui est particulière au RANDA : les ateliers RANDA. Il s'agit de 6 rencontres d'une durée d'une demi-journée chacune. Elles ont pour but de vous permettre de ventiler et d'acquérir de nouveaux outils pour vivre votre situation de proches aidants. Vous êtes toujours les bienvenus au bureau.

En communiquant avec le bureau, vous êtes assurés d'être compris. Je vous rappelle le numéro de téléphone : 450 836-0711 et pour Lavaltrie, sans frais, on fait le 450 404-2211. Vous voulez partager ou exprimer vos attentes : c'est le lieu.

Vous savez sans doute que dernièrement Mme Mari-

lee Descôteaux nous a quittés pour entreprendre une nouvelle carrière. Je tiens personnellement à souligner le merveilleux travail de cette intervenante et je suis certain que vous partagerez ce même constat. L'énergie, le dynamisme, le dévouement et le sourire de Marilee resteront des marques indélébiles pour nous.

Ne vous en faites pas, le RANDA continue et nous aurons sous peu une nouvelle intervenante qui saura relever le défi de continuer le travail entrepris par sa prédécesseure.

Notre coordonnatrice, Mme Karine Ratelle prend constamment à cœur la vie et la croissance du RANDA. Elle s'implique dans des organismes qui peuvent aider à faire connaître et reconnaître le nôtre (RANQ, TROCL, APPUI-Lanaudière, PSOC, entre autres).

En conclusion, le Réseau des Aidants Naturels d'Autray est une ressource à votre service, vous les proches aidants. N'hésitez donc pas à vous informer et à participer aux activités et initiatives du RANDA.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton



Un souci constant du RANDA : vous tenir informé au sujet de sa mission et vous offrir le meilleur soutien possible.



Le babillard

Dîner de Noël — 12 décembre 2018



63 participants au dîner, quelle belle réussite!

Françoise Lachapelle et Claude Lacroix



Céline Bélisle et Claudette Aubin.



Paul Cusson, Luce Doucet et
Cécile-Diane Houle



Francine Ferrand et Gaétan Bertrand



Un délicieux repas offert par le CABA.
Merci à toute l'équipe!

Souper rencontre — 15 novembre 2018



Carolle Lefebvre, Alain Deguise, Monique Boisclair, Thérèse Poirier,
Lyne Champagne et Louis-Marie Kimpton

Formation «Gestion de la colère» avec Lyne Turgeon — 12 février 2019



Un groupe bien à l'écoute!



Toujours aussi intéressante Lyne Turgeon.

Le lien

Calendrier des activités — printemps 2019



Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Mardi	2 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème : Une question de choix
Jeudi	4 avril	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boulevard Houle, St-Gabriel	Présence au local de St-Gabriel Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	4 avril	Dès 18 h	Pizzeria Le Christian 740, rue Notre-Dame, Berthierville	Souper rencontre Thème : Une question de choix Confirmez votre présence avant le 3 avril.
Jeudi	18 avril	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème : À l'origine
Mardi	23 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Atelier gratuit : «La sexualité n'a pas d'âge» offert par Renée Lessard, Confirmez votre présence avant le 19 avril.
Jeudi	2 mai	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boulevard Houle, St-Gabriel	Présence au local de St-Gabriel Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	2 mai	Dès 18 h	Pizzeria Le Christian 740, rue Notre-Dame, Berthierville	Souper rencontre Thème : Des bases solides Confirmez votre présence avant le 1 ^{er} mai.
Mardi	7 mai	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème : Des bases solides
Jeudi	16 mai	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème : Des bases solides
Mardi	21 mai	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boulevard Houle, St-Gabriel	Conférence gratuite «Prévenir les fraudes» Offerte par Rosalie Thibault de la Caisse populaire de D'Autray Confirmez votre présence avant le 17 mai
Mardi	28 mai	Dès 10 h	La maison des contes et légendes 1251, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Sortie à «La maison des contes et légendes» Coût : 10 \$ Apportez votre lunch! Inscription et paiement avant le 24 mai.
Mardi	4 juin	Dès 10 h	Municipalité de St-Gabriel-de-Brandon 5111, ch. du Lac, St-Gabriel-de-Brandon	AGA du RANDA Présentation du bilan de l'année 2018-2019 et partage d'un délicieux repas froid. Coût : Gratuit pour les membres (20 \$ pour les non-membres). Confirmez votre présence avant le 27 mai.



Calendrier (suite)

Mardi	2 juillet	Dès 10 h	Plage municipale de St-Gabriel Avenue du parc, St-Gabriel-de-Brandon	Pique-nique à la plage Apportez votre lunch, votre crème solaire et votre chaise longue pour une belle journée à la plage! Coût : 10 \$ (pour le stationnement) Confirmez votre présence avant le 28 juin.
Mardi	27 août	Dès 10 h	Les Jardins du Grand-Portage 800, chemin du Portage St-Didace	Sortie: « Les Jardins du Grand-Portage » Visite guidée des jardins et pique-nique. Apportez votre lunch! Prévoyez de l'argent comptant si vous souhaitez faire des achats sur place. Coût : 10 \$ Inscription et paiement avant le 19 août.

À ne pas manquer!

Atelier/conférence gratuit: «La sexualité n'a pas d'âge»

Madame Renée Lessard, présidente du Centre de femmes Marie Dupuis et infirmière à la retraite, animera cet atelier/conférence. Dans une atmosphère de respect, madame Lessard démystifiera sexualité et vieillissement en plus de vous offrir quelques trucs pour reprendre du pouvoir sur votre sexualité.

Mardi 23 avril 2019

9 h 30 à 11 h 30

Hôtel de Ville de Berthierville

588, rue Montcalm, salle 308

Confirmez votre présence avant le 19 avril.



MAISON DES CONTES
ET LÉGENDES

Sortie à : «La maison des contes et légendes»

Visite guidée, animation présentée par un conteur et pique-nique!

Mardi 28 mai 2019

Dès 10 h

1251, rue Notre-Dame, Lavaltrie

Coût: 12\$, apportez votre lunch!

Inscription et paiement avant le 24 mai 2019.



Conférence gratuite: «Prévenir les fraudes»

Animée par Madame Rosalie Thibault de la Caisse populaire de D'Autray viendra vous présenter les nouvelles tactiques utilisés par les fraudeurs et comment vous protéger.

Mardi 21 mai 2019

9 h 30 à 11 h 30

L'Ancien presbytère

25, boulevard Houle, St-Gabriel

Confirmez votre présence avant le 17 mai.



Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous au
450 836-0711 ou 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)



ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE



Joyeux anniversaires!

À tous nos membres

Si vous ne souhaitez pas que l'on affiche votre date de naissance ou une photo de vous dans notre journal, veuillez nous en aviser et nous rectifions le tout lors de nos prochaines publications.

Avril

2	Kevin Malouin
5	Rolland St-Jean
9	Paquerette Dion
10	Des Neiges Lamontagne
16	Françoise Lachapelle
20	Céline Bélisle
24	Pauline Labrie
28	Lise Hamelin
29	Jeannine Carrier-Mathurin
29	Sonia Pilote
30	Francine Legault

Juin

2	Thérèse Poirier
11	Diane Geoffroy
15	Francine Bergeron
21	Germaine Bernier
23	Lisette Catelani
24	Huguette St-Martin
26	Marie-Claude Chapdelaine
27	Lynda Allard
28	Sylvie Provost
29	Gisèle Desroches

Août

2	Nancy Harnois
11	Jean-Yves Roussy
13	Odette Trudel
15	Estelle Michaud
15	Cécile-Diane Houle
16	Normand Blais
19	Line Grégoire
19	Roger Lamontagne

Mai

2	Francine Ferrand
3	Yvonne Prescott
4	Georgette Moreau
8	Michel Calvé
10	Nicole Paillé
15	Gisèle Lavallée
20	Lyne Dionne
21	Liliane Blais
22	Diane Bélair
24	Danielle Giroux
29	Lise Fafard
30	Maude Malouin
31	Jeanne Gadoury

Juillet

3	Murielle Grégoire
3	Pauline Maiguy
5	Françoise Michaud
5	Lyne Champagne
6	Lucien Therrien
9	Lise Drainville-Allard
11	Paul-Éloi Coutu
16	Anita S.—Charpentier
16	France Sylvestre
27	France Paradis
29	Luc Allard

Août (suite)

21	Steve Levesque
22	Maggie Morency
24	Denise Laroche
28	Murielle Moreau
29	Jocelyne Morency
30	Julie Dubé
31	Chantal Demers
31	Claudette Aubin-Savoie

NÉCROLOGIE

Cet hiver, l'une de nos membres a perdu sa mère et proche. Nous souhaitons donc toutes nos condoléances à Madame Chantal Demers ainsi qu'à sa famille.

Bon courage!



Coin détente

Petit jeu questionnaire sur les gâteaux

1. Quel gâteau est de descendance royale? _____
2. Quel gâteau a des ailes? _____
3. Quel gâteau prend de l'âge? _____
4. Quel gâteau pourrait être une salade? _____
5. Quel gâteau est utile dans le bain? _____
6. Quel gâteau est à l'envers? _____
7. Quel gâteau est celui d'Adam et Ève? _____
8. Quel gâteau vient des bois? _____
9. Quel gâteau est comme un calendrier? _____
10. Quel gâteau est une vraie singerie? _____
11. Quel gâteau vous réchauffe l'hiver? _____
12. Quel gâteau est un délice de souris? _____
13. Quel gâteau est piquant? _____
14. Quel gâteau est peu coûteux? _____
15. Quel gâteau est celui du grand amour? _____



Réponses: 1. Reine Elizabeth 2. Anges 3. Anniversaire 4. Fruits 5. Éponge 6. Renversé 7. Pommes (crostade)
8. Forêt noire 9. Dattes 10. Bananes 11. Bûche 12. Fromage 13. Épices 14. Pouding chômeur 15. Nocces, St-Valentin.



Une bien triste nouvelle...

Membre depuis le tout début et grande ambassadrice du RANDA, M^{me} Thérèse Lefebvre-Tellier nous a malheureusement quitté le 23 janvier dernier. Le RANDA souhaite donc rendre un dernier hommage à cette dame qui a marqué plusieurs d'entre nous. Nous souhaitons également offrir nos plus sincères sympathies à sa famille et ses amis.

Toutes nos pensées sont avec vous.

RAPPEL

N'oubliez pas le renouvellement de votre carte de membre.



ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2020

NOM, PRÉNOM _____
NOM DE L'ORGANISME (s'il y a lieu) _____
ADRESSE _____
VILLE, PROV. _____ CODE POSTAL _____
TÉLÉPHONE _____
COURRIEL _____ DATE DE NAISSANCE _____
jour mois année

Cotisation (s.v.p. cochez) : Membre actif ☐ Membre sympathisant ☐

Statut (s.v.p cochez) : Renouvellement d'adhésion ☐ Nouveau membre ☐

Je désire offrir un don (_____ \$) et recevoir un reçu pour fins d'impôts ☐

Je désire m'impliquer au sein du Réseau des aidants naturels d'Autray ☐

S.V.P. postez votre chèque, avec ce talon, au: Réseau des aidants naturels d'Autray
588, rue Montcalm, suite 220, Berthierville (QC) J0K 1A0

N.B. : Cartes de membres valides pour une période d'un an du 1^{er} avril au 31 mars.

Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)

Mars 2019

Fréquence: 3 numéros/année

Tirage: 175 copies

Comité du journal:

Liliane Blais

Lisette Catelani

Marilee Descôteaux

Louis-Marie Kimpton

Françoise Lachapelle

Mise-en-page:

Lisette Catelani

Marilee Descôteaux

Collaborateurs pour ce numéro:

Normand Sauvageau

Karine Ratelle

Le travail bénévole des concepteurs et des collaborateurs a rendu possible la publication du journal **Le lien**.

Adressez toute correspondance à:
Réseau des aidants naturels d'Autray
588, rue Montcalm, suite 220
Berthierville (QC) J0K 1A0
Courriel : info@aidantsautray.org
Téléphone : 450 836-0711 ou
450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

N.B.: Le genre masculin utilisé dans ce journal a pour seul but d'alléger le texte.

Le Réseau des aidants naturels d'Autray

Le **RANDA** est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir un lieu d'échanges, d'entraide et de discussions entre proches aidants afin de briser leur isolement. Le territoire couvert s'étend de Lavaltrie à Saint-Didace en passant par St-Gabriel et St-Barthélemy, dans la MRC de d'Autray.

Pour plus d'informations, rejoindre notre bureau
au 450 836-0711, ou au 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)
du lundi au jeudi inclusivement entre 8 h 30 et 16 h , jusqu'à 20 h
le mercredi soir, (sur **rendez-vous seulement**) et les vendredis de 8 h 30 à 12 h 30

Date de parution du prochain
numéro:
27 août 2019

Comité du journal

De g. à d., en arrière:

Louis-Marie Kimpton, Marilee Descôteaux
et Françoise Lachapelle

Devant: Liliane Blais et Lisette Catelani



588, rue Montcalm, local 220
Berthierville (QC) J0K 1A0

