



Le Réseau des  
aidants naturels  
d'Autray  
25<sup>e</sup> anniversaire

# Le lien

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

Volume 8, no 2  
Décembre 2018

## Sommaire :

- Reconnaissance médiatique
- Nous serons tous proches aidants
- Ateliers du Randa
- Petits certificats-cadeaux
- Faites connaissance avec notre présidente
- Conférence revitalisante



## Dans ce numéro :

Mot 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

## Les noces d'argent du Réseau des aidants naturels d'Autray

Pour célébrer son 25<sup>e</sup> anniversaire, le RANDA désirait faire plaisir à ses membres! Pas de demi-mesure pour ses noces d'argent avec comme conférencier invité nul autre que monsieur Pierre Bruneau, chef d'antenne au TVA nouvelles\*. M. Bruneau a été touchant, touchant de vérité aux côtés de son épouse, ils nous ont partagé leur parcours comme aidant naturel de leurs deux fils.



Ce sont plus de 126 personnes qui se sont déplacés pour entendre ce duo plein d'empathie et ô combien chaleureux, dont 80 de nos membres (soit

62% de notre membership). Plusieurs aidants se sont identifiés à leur expérience et plusieurs autres ont reconnu qu'ils étaient aidants eux-mêmes!

Célébrer 25 ans, c'est fêter tous les membres, mais aussi, tous ces acteurs qui ont gravité autour de l'organisme. Nous avons eu la chance de réunir les premiers bâtisseurs: Suzanne St-Laurent, Luc Ferland, Alain Corriveau, Mario Paquet, Lise Hamelin et Anita S.-Charpentier, pour ne nommer que ceux-là. Nous avons pu compter sur la présence de tous ceux qui ont été à la présidence du RANDA, à l'exception de Denise Trudel qui nous a malheureusement quitté il y a quelques années.

Il était important pour l'organisation de souligner l'apport de certains membres, différentes personnes (travail-leurs, bénévoles, membres)

qui croyaient en la réussite du Réseau et qui avaient à cœur le bien-être des aidants. C'est pourquoi le comité organisateur de l'événement souhaitait souligner leur apport. Vous trouverez le résumé des festivités dans le journal Le lien, édition spéciale, qui a été remis le 6 novembre dernier aux personnes présentes. Faites-nous signe si vous en voulez une copie, il nous en reste quelques exemplaires.

Chacun de nos membres a contribué à la réussite du RANDA au travers du temps. Nous l'avons toujours dit : nous avons les meilleurs membres et ambassadeurs au monde! Nous n'avons pu vous remercier tous personnellement, mais sachez que nous vous remercions de faire partie de cette si belle et si grande famille.

**Karine Ratelle**

\*Résumé de la conférence en page 5.

## Souhais pour les Fêtes de la part du RANDA

La nature a déployé son tapis blanc et nous a transportés soudainement dans un décor de carte de Noël. Peut-être que Dame Nature veut nous amener à retrouver notre cœur d'enfant et voir cette manne blanche avec Joie et Enchantement.

Que votre Noël soit Joyeux et que l'année 2019 vous guide sur la route de l'Émerveillement.

## Le lien



Liliane Blais

### Mot de la présidente

Bonjour à tous,

Merci de votre présence pour notre 25<sup>e</sup> anniversaire le 6 novembre dernier. Ce fut un moment extraordinaire, sans oublier la présence d'un conférencier de marque. Quoi de mieux pour souligner nos noces d'argent!

Depuis le début, le RANDA souhaite obtenir davantage de reconnaissance du travail des aidants et cela porte maintenant ses fruits. En effet, les médias locaux s'intéressent davantage à nous. Tout récemment, nous avons fait la page couverture de



L'Action d'Autray, nous avons l'appui de plusieurs organismes partenaires, ainsi que le soutien d'un grand nombre d'entreprises locales. Prenons, par exemple, le Magasin Général Le Brun qui nous offre régulièrement des billets de spectacle, que nous faisons tirer à nos membres, merci de votre encouragement. Nous ne pouvons également passer sous silence le Centre culturel de Joliette qui a permis à trois de nos membres ainsi que leurs invités de passer un moment de détente «super fantastique» lors

de la soirée-bénéfice Triptyque, le 2 novembre dernier.

Comme il s'agit de l'édition des fêtes, je désire vous souhaiter un Noël resplendissant et rempli de chaleur humaine. Beaucoup de santé à tout un chacun pour l'année 2019. Un grand merci à notre coordonnatrice, notre intervenante et le conseil d'administration pour les beaux moments passés cette année.

Très bonne année 2019.

Liliane Blais

### Mot de la coordonnatrice

#### Parce que nous serons tous proches aidants...



Karine Ratelle

Pour souligner la Semaine nationale des proches aidants du Québec, du 4 au 10 novembre, une tournée des étages a eu lieu au Centre hospitalier de Lanaudière, le 7 novembre.

L'activité a pu avoir lieu grâce à une collaboration entre le CISSS de Lanaudière et le Module des proches aidants naturels de Lanaudière qui regroupe plusieurs organismes communautaires de Lanaudière.

Je faisais partie des intervenants communautaires qui ont rencontré près de 90



intervenants et gestionnaires afin d'échanger sur les différents besoins des proches aidants. Nous avons donc pris de leur temps pour les sensibiliser à avoir une

attention particulière aux aidants. Nous leur avons offert une petite carte où se trouvait une définition du proche aidant, de même au verso se trouvait un acrostiche Tous Proches Aidants (TPA), où nous avons transformé le T en prenez du Temps, P pour Présentez-vous et A pour Accompagnez-les.

L'expérience s'est révélée novatrice en raison des échanges directs entre les différents intervenants.

Karine Ratelle

## Mot de l'intervenante: Les Ateliers RANDA (Rencontres pour Aidants Nécessitant De l'Air!)

Il y a maintenant près de trois ans que j'occupe le poste d'intervenante au sein du RANDA. Tous les jours, je vois l'immense travail qu'effectue un aidant, je vois la fatigue dans vos yeux et parfois un certain désespoir...

J'essaie, au meilleur de mes capacités, de vous supporter, de trouver des solutions adéquates, mais parfois, ce n'est pas suffisant. La force du communautaire c'est : «pour et par la communauté», voilà pourquoi je crois en la force du groupe. Les Ateliers RANDA c'est ça! Ce sont six rencontres\* où vous reprenez du pouvoir sur votre vie, que vous acquerrez de nouvelles

compétences, mais surtout, où vous pourrez respirer!

Dans ces ateliers, nous traitons de différents thèmes tels : Le rôle et les préoccupations de l'aidant; les émotions et la communication; s'affirmer en tant qu'aidant; apprivoiser les changements; prendre soin de soi ainsi que les ressources qui sont disponibles pour vous. Ces ateliers d'échanges vous permettront d'en ressortir revigoré!

Vous ne pouvez laisser votre aidé seul à la maison pendant ce temps? Aucun problème! Du répit gratuit à domicile peut vous être offert! Si vous souhaitez

participer à ces ateliers, mais que vous avez certaines contraintes, le RANDA peut être un facilitateur et vous aider à trouver des solutions, nous croyons à ce programme et souhaitons que tous y aient accès!

Le temps des fêtes est un moment pour rendre les gens qui nous entourent heureux, mais vous savez, le bonheur commence par soi! J'aimerais souhaiter à chacun de vous, de très Joyeuses Fêtes et une Merveilleuse Année 2019!

Marilee Descôteaux

\*Plus de détails à la page 8.



Marilee Descôteaux



## Les petits trucs d'une aidante

Alors que j'étais dans ma tête en pensant aux Fêtes qui approchent, un souvenir a fait surface. C'était dans la période où mes enfants étaient à l'école primaire. Cette année-là, mon fils avait bricolé un livret de certificats cadeaux. Chaque certificat contenait des services à offrir à ses parents, comme faire la vaisselle, servir un déjeuner au lit, etc...

Chaque jour, il fallait choisir un certificat. La joie et la fierté que l'on pouvait lire dans son re-

gard, représentait le plus beau cadeau à mes yeux.

Ce souvenir est venu allumer une étincelle en moi et j'ai le goût de vous la partager. Je me suis dit : pourquoi je ne me fabriquerais pas des certificats cadeaux à moi de moi?

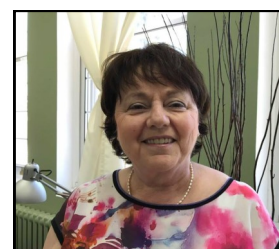
Qu'est-ce qui m'empêche de réserver des plages horaires pour me donner des petits bonheurs? Rien, sinon moi-même. De plus, je suis la personne la mieux placée pour savoir ce qui me ferait plaisir (un bain de mousse à la lueur d'une

chandelle, une sortie au cinéma, un souper en tête-à-tête avec la personne de mon choix...). Juste de vous en parler, je suis déjà plus reposée et si vous verriez mon regard et ma tête se dégager de toutes les responsabilités le temps d'un petit plaisir bien mérité.

Alors pour moi c'est décidé, c'est une résolution qui commence maintenant et non seulement en 2019.

Et toi?

Françoise Lachapelle



Françoise Lachapelle

## Le lien

### Portrait d'une aidante : LILIANE BLAIS



Lisette Catelani

Aujourd'hui, nous ferons connaissance avec nulle autre que notre présidente, madame Liliane Blais. Elle est née un 21 mai à Joliette et elle est l'avant-dernière d'une famille de neuf enfants. Quatre de ses frères et deux de ses sœurs sont décédés de sorte que la famille Lane est maintenant réduite à un frère et une sœur handicapée (paralysie cérébrale partielle). Toute jeune, elle adorait aider sa grand-mère qui demeurait alors avec eux.

Son père, Francis Lane, de descendance irlandaise, était contremâitre de nuit pour les « Fourneaux-à-Chaux », compagnie qu'on appelle aujourd'hui la « Domtar Chemicals Ltd ». Sa mère a été sage-femme et durant plusieurs années elle a aussi été propriétaire d'un petit commerce de fourniture de maison, tout en s'occupant de sa belle grande famille.

Liliane est mariée à Normand Blais depuis maintenant 56 ans, mère de deux garçons et grand-mère de deux petites-filles, un petit fils et une arrière-petite-fille. Dans ses jeunes années, elle a occupé les fonctions de commis dans une épicerie et elle a été couturière. Plus tard, elle a œuvré au sein

de l'Association des personnes handicapées de Berthier où elle a pris soin de plusieurs personnes, dont une très bonne amie qui est décédée en 1999. Elle a aussi pris soin de sa mère jusqu'à son décès en 1992.



Ce cheminement l'a amenée à joindre le Réseau des aidants naturels d'Autray en 2001. Liliane a cumulé plusieurs fonctions au sein de notre conseil d'administration dont elle en fait partie depuis 15 ans, dont neuf, à titre de présidente.

Côté loisirs, Liliane est responsable depuis 2001 d'un groupe qui se réunit chaque semaine pour faire de l'aquagym et elle participe à des exercices d'étirements depuis six ans. Le tricot a occupé plusieurs de ses heures libres.

Notre présidente a eu son lot de problèmes de santé au cours des dernières années. On a même dû la

réanimer d'un arrêt cardiaque au lendemain d'une opération fort importante. Faisant preuve d'une résilience à toute épreuve, notre présidente s'est relevée et est revenue occuper son poste dès qu'elle a pu.

Elle est d'une grande disponibilité pour représenter le RANDA auprès des organismes extérieurs reliés à notre cause, de même qu'elle assure une présence sécurisante dans la majorité des activités du réseau.

Nos membres apprécient sa grande capacité d'écoute, sa patience, sa discrétion, son sourire et son accueil, qualités qui font d'elle une présidente hors pair.

Récipiendaire de la Médaille du lieutenant-gouverneur du Québec en 2016, Liliane est entièrement dédiée à la cause des proches aidants et principalement au Réseau des aidants naturels d'Autray avouant qu'elle mène une vie heureuse puisqu'elle a toujours aimé aider son prochain.

N'est-ce pas que nous sommes chanceux de l'avoir comme présidente? Longue vie à cette charmante dame.

Lisette Catelani

## Une conférence revitalisante

Le 6 novembre dernier, à la salle communautaire de Lavaltrie, M. Pierre Bruneau a livré une conférence fort revitalisante dans le double cadre de la Semaine nationale des proches aidants de 2018 et du 25<sup>e</sup> anniversaire du Réseau des aidants naturels d'Autray. Ce sympathique présentateur de nouvelles à la télévision a parlé de son expérience d'aidant naturel auprès de son fils Charles, qui est mort du cancer.

Plusieurs éléments puissants et positifs ont parsemé son discours, dont ceux-ci : l'accompagnement et le décès de son fils Charles, l'implication positive de sa femme Ginette, les cinq règles du bonheur (cette partie de sa conférence fut très appréciée), le nécessaire besoin pour les aidants de penser à eux quelques fois.

Il a souligné que l'accompagnement de son fils malade fut difficile. Cette épreuve fut vécue à deux : sa femme Ginette et lui. Il a dit que le couple a tenu le coup par le dialogue et la compréhension mutuelle. Ginette est venue témoigner en ce sens sur l'estrade. M. Bruneau a dit que plusieurs couples se séparent lorsqu'ils vivent cette expérience doulou-

reuse. Il ne les juge pas, car il les comprend. Il a insisté sur la nécessité d'un profond dialogue entre les époux qui vivent cette épreuve. Il s'est dit heureux que son couple ait surmonté ce moment pénible de leur vie.

Par contre, lorsque M. Bruneau a livré les cinq règles du bonheur, l'auditoire était suspendu à ses lèvres. Ces cinq règles sont :

- libère ton cœur de la haine,
- libère ton esprit des inquiétudes,
- vis simplement,
- donne plus,
- attends moins.

Il a dit que la haine n'apporte rien de positif, au contraire, elle nous rend irritables et tristes sans rien résoudre. Elle nous détruit petit à petit. Il faut s'en débarrasser.

Pour la deuxième règle, il mentionne que nous devons nous débarrasser de nos inquiétudes. Même si nous nous inquiétons constamment, cela ne résout rien, car on n'a pas d'emprise sur l'avenir. Vivre simplement nous amène à lâcher prise face aux

épreuves que nous ne pouvons pas éviter et à faire confiance à la vie comme elle se présente.

Donner plus, c'est se rendre utile, c'est agir pour aider les autres à vivre le plus sereinement les épreuves qui les frappent.

Attendre moins, c'est accepter la situation comme elle est dans la plus grande sérénité possible, sans s'attendre à des miracles. C'est essayer de vivre le moment présent le plus positivement possible sans se faire d'illusions.

En essayant de vivre ces cinq règles, nous cheminons vers le bonheur, d'après M. Pierre Bruneau.

Le conférencier termina son discours en rappelant l'importance pour les aidants naturels de prendre du temps pour eux. Il s'agit d'une question de santé, d'équilibre et d'efficacité.

Il faut le rappeler, plus de 126 personnes ont assisté avec une grande attention à cette conférence. Ce fut un événement mémorable.

Il s'agit maintenant de se rappeler ces règles et surtout de les mettre, si possible, en pratique pour vivre le bonheur.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton



### Les cinq règles du bonheur, selon M. Pierre Bruneau:

- libère ton cœur de la haine,
- libère ton esprit des inquiétudes,
- vis simplement,
- donne plus,
- attends moins.



## Le babillard

### Sortie au Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap — 25 septembre 2018



Quelle belle sortie!



Une visite très intéressante.

### Sortie à La Courgerie — 18 octobre 2018



Beaucoup de plaisir avec Michel et Jocelyne



Chapeaux festifs pour l'occasion!  
Monique Boisclair et Odette Blais.



Paquerette Dion, Alice Beaudoin et Edith Guertin



Ouf, un peu frisquet, mais on s'est bien amusés!  
Karine Ratelle, Maude Malouin et Jeanette Philibert.

## 25<sup>e</sup> anniversaire du RANDA - 6 novembre 2018



Nos membres  
du secteur de  
Berthierville



Une table de  
nos membres  
provenant de  
Lavaltrie



De beaux  
sourires!



Les lauréats des prix  
reconnaissance  
accompagnés de  
Monsieur Gravel,  
préfet de la MRC de  
D'Autray.



Le conseil d'administration 2018-2019.



Francine Legault nous a offert une chaleureuse allocution.

# Le lien



## Calendrier des activités — hiver 2019

Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Jeudi	10 janvier	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère de St-Gabriel 25, boulevard Houle	<b>Présence au local de St-Gabriel</b> Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	10 janvier	Dès 18 h	Mikes Berthierville 1021, av. Gilles-Villeneuve	<b>Souper rencontre</b> Thème : S.V.P ne pas déranger! Coût : Le prix de votre repas Confirmez votre présence avant le 9 janvier
Mardi	15 janvier	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville 588, rue Montcalm, salle 308, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème : S.V.P ne pas déranger!
Jeudi	17 janvier	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame	Café-rencontre Thème : S.V.P ne pas déranger!
Mardi	22 janvier	9 h 30 à 11 h 30	Résidence Sacré-Cœur 1010, rue Montcalm, Berthierville *Porte du côté	<b>Conférence gratuite «Apprivoiser les pertes et le deuil»</b> offerte par Aux couleurs de la vie Lanaudière Inscrivez-vous avant le 18 janvier
Mardi	5 février	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville 588, rue Montcalm, salle 308, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème : Nos sentiments «caillés».
Jeudi	7 février	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère de St-Gabriel 25, boulevard Houle	<b>Présence au local de St-Gabriel</b> Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	7 février	Dès 18 h	Mikes Berthierville 1021, av. Gilles-Villeneuve	<b>Souper rencontre</b> Thème : Nos sentiments «caillés». Coût : Le prix de votre repas Confirmez votre présence avant le 6 février
Mardi	12 février	9 h à 15 h 30	Hôtel de Ville 588, rue Montcalm, salle 308, Berthierville	<b>Formation avec Lyne Turgeon «Gestion de la colère»</b> Coût : 10 \$, apportez votre lunch Inscription obligatoire avant le 6 février (places limitées).
Jeudi	14 février	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame	<b>Café-rencontre</b> Thème : Nos sentiments «caillés».
Mardi	19 février	Dès 13 h 30	CABA 180, rue Champlain, Berthierville	<b>Projection du film : «Ma vie en suspend»</b> Coût : 3 \$ (collation et breuvage inclus) Confirmez votre présence avant le 15 février
Lundi	11-18-25 mars et 1 <sup>er</sup> -8-15 avril	13 h à 16 h	Hôtel de Ville 588, rue Montcalm, salle 308, Berthierville	<b>Ateliers RANDA (Rencontres pour Aidants Nécessitant De l'Air !)</b> Venez ventiler et acquérir de nouveaux outils. Coût : 5\$ (pour les 6 rencontres). Répit gratuit aussi disponible. Inscrivez-vous avant le 4 mars.
Mardi	12 mars	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville 588, rue Montcalm, salle 308, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème : Ralentissez!



## Calendrier (suite)

Jeudi	14 mars	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère de St-Gabriel 25, boulevard Houle	<b>Présence au local de St-Gabriel</b> Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	14 mars	Dès 18 h	Mikes Berthierville 1021, av. Gilles-Villeneuve	<b>Souper rencontre</b> Thème : Ralentissez! Coût : Le prix de votre repas Confirmez votre présence avant le 13 mars
Jeudi	21 mars	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame	<b>Café-rencontre</b> Thème : Ralentissez!
Mardi	26 mars	Dès 11 h	Cabane à sucre Alcide Parent 1600 rte 343 N, St-Ambroise-de-Kildare	<b>Sortie à la cabane à sucre!</b> Venez partager un délicieux repas en bonne compagnie. Coût : 12 \$ (pourboire et breuvage non inclus). Inscription et paiement avant le 18 mars

## À ne pas manquer!



### « Apprivoiser les pertes et le deuil »

Nous sommes constamment confrontés à différents deuils (perte de capacités, retraite, perte d'un être cher, etc.) au courant de notre vie. La conférence vise à développer des outils pour y faire face.

Le mardi 22 janvier 2019

9 h 30 à 11 h 30

Salle communautaire de la

Résidence Sacré-Cœur

1010, rue Montcalm, Berthierville

\*Entrée sur le côté

Gratuit!

Confirmez votre présence avant le 18 janvier



### Sortie à la cabane à sucre

Alcide Parent

Venez vous sucrer le bec et vous amusez à notre sortie annuelle à la Cabane à sucre!

Le mardi 26 mars 2019

Dès 11 h

1600, rte 343 nord

St-Ambroise-de-Kildare

12 \$ (pourboire et breuvage non inclus)

Inscription et paiement obligatoires

avant le 18 mars



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

# Le lien

## ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

### Janvier

2	Jeanette Philibert
6	Ghislaine Payer
18	Doris Roux
21	Alain Deguise
17	Claude Lacroix
25	Janie Murray
28	Thérèse Lefebvre-Tellier

### Mars

4	Sylvie Parenteau
7	Cécile Gauthier
10	Jocelyne Calvé
10	Cynthia Philips
12	Amélie Veilleux-Lessard
18	Carolle Lefebvre
19	Gisèle Gagnon
22	Solange Moreau-Bellehumeur
23	Marie-Paule Blais
30	Denise Hugron

### Février

2	Denise Provost
4	Luce Doucet
5	Micheline Brault
7	Reine Pitre
10	Charles Grégoire
15	Renée Lemieux
13	Claire Dallaire
17	Gilberte Thériault
18	Francine Beaudin
19	Gaéтан Bertrand
21	Louise Bonin
23	Ginette Geoffroy
24	Réjeanne Dufresne
25	Annie Charpentier
25	Cécile Charpentier



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 rectifierons le tout lors de nos prochaines publications.



### PROMPT RÉTABLISSEMENT

Certains membres du RANDA ont eu quelques problèmes de santé dernièrement. Nous souhaitons donc un prompt rétablissement à mesdames Armance Grégoire, Françoise Lachapelle, Liliane Blais et Jeanette Philibert.

**Bon courage!**



### NÉCROLOGIE

À madame Chantal Demers, nous lui offrons nos sincères condoléances pour la perte de sa mère.

**Avec amour, la famille du RANDA.**

### AVIS IMPORTANT

Afin d'assurer la sécurité des membres et de l'équipe du RANDA, nous tenons à vous informer que lorsque la Commission scolaire des Samares sera fermée pour cause de tempête, l'organisme le sera également. Les activités prévues seront donc annulées. Nous vous en aviserons sur notre **répondeur** ainsi que sur notre **page Facebook** le matin même.



## Coin détente



En cette fin d'année 2018, voici de belles pensées et un très beau texte de Félix Leclerc.

### VIEILLIR EN BEAUTÉ... ET EN SAGESSE

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regret, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

(Source : <http://lesmotstendresse.canalblog.com>)

### PENSÉES

« Ce n'est pas parce que je suis un vieux  
pommier que je donne de vieilles pommes. »

Félix Leclerc

« Ne regrette pas de vieillir.  
C'est un privilège refusé à beaucoup! »

Félix Leclerc



### ADHÉSION

**10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2019**

NOM, PRÉNOM \_\_\_\_\_

NOM DE L'ORGANISME (s'il y a lieu) \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE, PROV. \_\_\_\_\_ CODE POSTAL \_\_\_\_\_

TÉLÉPHONE \_\_\_\_\_

COURRIEL \_\_\_\_\_ DATE DE NAISSANCE \_\_\_\_\_

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

Statut (s.v.p. cochez) : Renouvellement d'adhésion  Nouveau membre  jour mois année

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<sup>er</sup> avril au 31 mars.**

**Le lien**

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)  
Décembre 2018  
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](mailto: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 intervenante, Marilee Descôteaux 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:**  
**26 mars 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

