



*Le Réseau des
aidants naturels
d'Autray*

Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray

Volume 2, no 3
Mars 2013

Sommaire :

- Les 20 ans du Réseau
- Projet du RANDA accepté par l'APPUI
- Comment s'y retrouver?
- Suivi des différentes activités
- Notre nouveau porte-bannière

LE RANDA A 20 ANS

1993-2013, 20 ans, ça se fête!

Le RANDA tient à récompenser ses membres pour souligner le travail quotidien qu'ils apportent à leur aidé.

Ainsi dans l'ère des festivités du vingtième anniversaire, le RANDA invite gratuitement tous ses membres à la cabane à sucre. Que c'est bon de se sucrer le bec!

Dans la continuité des célébrations, vous pouvez d'ores et déjà mettre à votre agenda la date du 6 juin 2013. Ainsi, dès 15 h se tiendra l'assemblée générale annuelle du RANDA pour ensuite faire place à un souper et une soirée de festivités pour les membres. Que la fête commence!

Dans la lancée des annonces, vous aurez remarqué que le Réseau des aidants naturels d'Autray fait peau neuve! En cette année du 20^e anniversaire de création, voici en grande primeur son nouveau visage! Ce nouveau logo garde l'esprit de l'ancien tout en lui donnant un petit air de fraîcheur!

Dans ce numéro :

Mot du président	2
Mot de la coordonnatrice	3
L'APPUI- Lanaudière	4
RANDA, PSOC, APPUI, TROCL...	5
Comité de civilité	6
Le Babillard	7
Calendrier des activités du printemps	8
Conférence à venir	9
L'importance du proche aidant	10
Coin détente	11
Le RANDA	12



Ancien logo

Mot du président



« ...je fais un brin de lecture, je lave la vaisselle restée sur le comptoir, je fais un lavage, je prévois le souper. J'ai maintenant 65 ans et je serai encore aidant naturel demain. »

6 mars 2013,

Je suis aidant naturel et j'ai 65 ans aujourd'hui. Ça ne change pas le monde, mais... c'est un matin matinal, la clarté à peine naissante veut imposer sa loi alors que la noirceur s'attarde de l'autre côté de la porte-fenêtre. Matin matinal, parce que je me suis éveillé en pensant que je dois écrire un texte pour le journal « Le lien » et que la date limite de tombée est arrivée. Ça bouscule mes habitudes, car habituellement, après avoir chauffé le poêle à bois, je m'assois confortablement tout près de la grande fenêtre pour une heure de lecture. J'aime et j'ai besoin de ces moments où je m'évade dans des univers tantôt éclatés, tantôt sobres, tantôt instructifs.

Ce matin il fait -5 degrés au thermomètre. Les premières lueurs du jour me laissent entrevoir un léger tapis de neige, quelques centimètres qui couvrent le perron. Conditions idéales pour une sortie de ski de fond.

J'ai la chance d'avoir, tout juste à l'arrière de la maison, quelques kilomètres de sentiers d'érablière et à l'avant, des champs vallonneux où je peux m'en donner à cœur joie. Avant de chausser mes skis, je prends un moment pour déjeuner en écoutant le premier journal télévisé de la journée. Je réveille ma compagne et lui apporte sa médication.

La neige a dû tomber tôt dans la nuit, car le ciel est libre de nuages et il y a un magnifique lever de soleil ce matin. En l'absence de vent, je choisis d'effectuer ma randonnée dans les champs à l'avant de chez moi. La fin de l'hiver nous laisse une bonne épaisseur de neige dure et croûtée recouverte d'une mince couche de neige légère. Les skis sont indisciplinés, ils n'adhèrent pas à la neige, ils dérapent sur la surface dure, l'équilibre est précaire.

Après quelques centaines de mètres de blancheur

éblouissante (lunettes soleil obligatoires) et de silence perturbé uniquement par le glissement des skis sur la neige, surprise... ma chienne Adzuki me rejoint, gambadant et enjouée! Chienne de race Husky, son nom vient du fait qu'à sa naissance, elle dormait en boule et ressemblait à un haricot adzuki!

C'est une surprise, car depuis quelques années elle ne m'accompagne plus lors de mes randonnées. Les conditions de neige dure l'ont incitée à me rejoindre. Elle me fait le cadeau de sa présence pour le reste de la randonnée.

Après une heure de pur bonheur, je rentre à la maison. Je termine d'écrire mon texte, je fais un brin de lecture, je lave la vaisselle restée sur le comptoir, je fais un lavage, je prévois le souper. J'ai maintenant 65 ans et je serai encore aidant naturel demain.

Joyeuses Pâques à toutes et à tous.

Bertrand Fortier

Je veux souhaiter la bienvenue à Mme Liliane Blais qui réintègre son poste d'administratrice et comble ainsi le septième poste au conseil d'administration.

Mme Julie Lamarche, secrétaire stagiaire, nous quitte pour occuper un poste dans une entreprise de St-Gabriel-de-Brandon. Merci, Julie, et bonne chance dans tes nouvelles fonctions.

Mot de la coordonnatrice

Un vent de renouveau!

Déjà une saison passée en votre compagnie! Du changement il y en a eu en si peu de temps.

Je tiens d'entrée de jeu à remercier Julie Lamarche pour son bon travail. Secrétaire au RANDA depuis septembre, Julie a quitté le 7 mars dernier pour un emploi à temps complet dans une entreprise de la région.

Il faut se rappeler que Julie était sur un programme de subvention salariale d'emploi Québec, elle vole donc dorénavant de ses propres ailes. Il faut souligner que Julie a grandement contribué au bon fonctionnement du RANDA depuis l'automne.

Elle a très certainement facilité la transition à la coordination, elle était une référence pour moi sur plusieurs dossiers. Elle aura donc quitté quelques semaines plus tôt que la fin de son contrat, toutefois nous sommes bien heureux de savoir qu'elle a trouvé chaussure à son pied. Nous

lui souhaitons bonne continuation.

Dans un tout autre ordre d'idée, le RANDA fait peau neuve, non seulement avec son logo, mais également en immobilisation.

Grâce au Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, il a été possible d'acquérir un tout nouvel ordinateur pour remplacer le dinosaure à la coordination, non pas que je sois un dinosaure, mais plutôt l'outil



Merci Julie!

avec lequel je devais me battre tous les jours. Ouf, comme je suis heureuse d'avoir enfin un outil qui me permet de bien travailler jour après jour.

En plus, armoire-penderie, bibliothèque, réfrigérateur, chariot sur roulette,

classeur, etc., autant d'objets qui faciliteront mon travail et celui de ma future collègue, de même que tous les membres et bénévoles qui passeront dans nos locaux. Sachez que vous êtes toujours les bienvenues!

Je dois avouer que je suis fébrile à la suite des événements dans les mois à venir. J'ai bien hâte de vous présenter la perle rare que nous aurons dénichée pour combler le poste d'intervenante communautaire pour le projet de « La Main tendue ». Ce sera peut-être un homme, monsieur l'intervenant communautaire, qui sait?

Un beau défi est devant moi afin de bien encadrer la nouvelle personne et de faire de ce projet pilote une belle réussite, mais surtout d'aller rejoindre le plus de nouveaux aidants possible dans la MRC d'Autray.

Que le travail continue!

Karine Ratelle,
coordonnatrice.



L'équipe de travail
du RANDA vous
souhaite
Joyeuses Pâques!



Le lien



« Des sept (7) projets présentés par des organismes de Lanaudière, six (6) étaient recevables et quatre (4) d'entre eux ont reçu une réponse positive le 11 février 2013, dont celui du RANDA. »

L'APPUI-Lanaudière

1^{er} appel de projets

L'automne passé, le 5 novembre plus précisément, avait lieu le lancement du premier appel de projet de l'APPUI-Lanaudière. Un comité constitué de la coordonnatrice, Karine, de l'organisatrice communautaire, Véronique, et du président, Bertrand, a travaillé fort à élaborer et présenter un projet représentatif des besoins actuels de notre Réseau. Ce projet, déposé le 14 décembre 2012, a été étudié par le comité d'analyse des projets de l'APPUI au mois de janvier et en début du mois de février 2013. Des sept (7) projets présentés par des organis-

mes de Lanaudière, six (6) étaient recevables et quatre (4) d'entre eux ont reçu une réponse positive le 11 février 2013, dont celui du RANDA.

Objectif du projet du RANDA (tiré du projet présenté à l'APPUI)

Phase I - l'implantation

Il s'agit de mettre en place une ressource formée et compétente, en mesure de développer une structure d'intervention adaptée et planifiée, axée sur un service personnalisé, stable et professionnel. Ce projet permettra au Réseau des aidants d'augmenter significativement le soutien et les interventions directes

auprès des aidants naturels et de les rejoindre le plus rapidement possible dans leur parcours d'aidants.

Embauche de la ressource -liaison

Le processus de sélection de la ressource s'échelonne sur six (6) semaines soit du 25 février au 5 avril. L'entrée en poste de la ressource choisie se fera le 8 avril et la période d'intégration se poursuivra pour quelques semaines.

Un immense merci à Karine Ratelle et à Véronique Robert de Massy pour le temps et l'effort consentis à la préparation de ce projet.

Bertrand Fortier,
Représentant à
L'APPUI-Lanaudière

LES DEUX CHAMPS D'ACTIVITÉ DE L'INTERVENANT(E) RESSOURCE-LIAISON POUR LES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY

1. Information et promotion de la reconnaissance/valorisation du statut d'aidant naturel.
 - Une ressource présente sur tout le territoire d'Autray, un lien de proximité dans les différents lieux fréquentés par les aidants d'aînés et autres aidants de la MRC. Un seul et même visage pour les accueillir, les écouter, les informer.
 - Visites régulières dans différents lieux : centres communautaires (CAB), CHSLD, FADOQ, CLSC, centre de jour, cercles des fermières, etc. en offrant une courte animation sur la réalité d'être un aidant afin de favoriser une prise de conscience chez les aidants qui ont du mal à se reconnaître comme tel.
2. Soutien psychologique (individuel et de groupe)
 - Une personne compétente et de confiance qui est disponible pour les écouter. Assurer une expertise spécifique et une continuité dans les différents aspects du service.
 - Une ressource qui soutiendra le travail des bénévoles (pairs-aidants) dans les différentes activités de groupes offertes par le Réseau. Tout ne peut reposer que sur les épaules de bénévoles, il est nécessaire d'avoir une ressource permanente pour bien soutenir les activités.
 - Offrir une nouvelle plage horaire, de soir, pour diversifier l'offre de service, entre autres, pour répondre aux besoins des aidants sur le marché du travail.

RANDA, PSOC, APPUI, TROCL : comment s'y retrouver?

Comment se retrouver dans tous ces sigles? Commençons par le plus simple et le plus proche de nous : **RANDA**. Il s'agit du Réseau des aidants naturels d'Autray. Formé d'un conseil d'administration dynamique, d'une coordonnatrice dévouée et fort compétente, cet organisme sans but lucratif remplit le mieux possible son rôle de soutien auprès des aidants naturels de la région. Il organise de multiples activités tout au long de l'année : cafés-rencontres, soupers rencontres, conférences sur des sujets préoccupant les proches aidants, des activités ponctuelles comme des sorties aux quilles, à la cabane à sucre, au pique-nique annuel. Chaque année, les membres sont appelés à assister à l'assemblée générale annuelle.

Cependant, toutes ces activités coûtent de l'argent. Quelles sont les sources de financement du RANDA? Il y a notamment et en grande partie le PSOC, suivi de l'APPUI et de Centraide Lanaudière. Tous connaissent Centraide, mais peu savent ce qui se cache sous les lettres de PSOC.

PSOC, c'est le Programme de soutien aux organismes communautaires. Il a été

créé en 1973 par le MSSS pour répondre à la demande croissante d'organismes bénévoles qui désiraient recevoir aide, conseil, information et soutien financier. Les objectifs généraux du PSOC sont les suivants : reconnaître et promouvoir l'action des organismes communautaires; offrir le soutien et l'information nécessaires aux organismes communautaires; apporter un soutien financier aux organismes communautaires.

Qu'est-ce que l'**APPUI**? « Appui pour les proches aidants a été institué pour améliorer la qualité de vie des aidants des aînés. C'est un organisme à but non lucratif (OBNL) créé en partenariat par le ministère de la Famille et des Aînés du Québec et par la famille Chagnon, André Chagnon étant lui-même proche aidant auprès de sa conjointe, Lucie ». Sa mission : « Contribuer au soutien des proches aidants qui fournissent sans rémunération des soins et du soutien régulier à domicile à des personnes aînées ayant une incapacité significative ou persistante susceptible de compromettre leur maintien à domicile ». À quoi servent les fonds de l'APPUI? Ils servent à « soutenir la mise sur pied

d'un appui pour les proches aidants dans toutes les régions du Québec; créer la ligne téléphonique *Info-Aidants*; financer des services d'information, de formation, de soutien psychologique et de répit destinés à améliorer la qualité de vie des aidants des aînés ».

La Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (**TROCL**) regroupe plus de 170 organismes communautaires autonomes de Lanaudière. Sa mission « Concerter et mobiliser les organismes communautaires autonomes de la région autour d'enjeux communs; représenter, promouvoir et défendre les intérêts et besoins collectifs de ses membres, tout en préservant leurs acquis, auprès des interlocuteurs régionaux et des instances communautaires nationales; faire connaître et reconnaître le rôle social des organismes communautaires autonomes de la région; soutenir le développement des organismes communautaires autonomes par l'échange, l'information, l'éducation et la formation sur les enjeux liés à l'action communautaire autonome ».

Le RANDA : un outil indispensable et bien appuyé.

Louis-Marie Kimpton



Le lien

Comité de civilité

ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

Nous souhaitons un bon anniversaire aux membres qui fêteront leur anniversaire de naissance dans les prochains mois.



Avril		Juin	
10	Des Neiges Lamontagne	2	Thérèse Poirier
28	Lise Hamelin	11	Diane Geoffroy
29	Jeannine Carrier-Mathurin	14	Marielle Pelland
30	Francine Legault	23	Lisette Catelani
		24	Huguette Grégoire-St-Martin
		28	Suzanne Pichette
		28	Doris Boisjoly
		29	Gisèle Desroches
Mai		Juillet	
10	Nicole Paillé	1	Sylvain Chrétien
19	Nicole Ouellet	5	Françoise Michaud
19	Adrienne St-Pierre	11	Paul-Éloi Coutu
20	Miguelle Gagné		
21	Liliane Blais	Août	
22	Diane Garant	15	Cécile Diane Houle
22	Diane Bélair	16	Danielle Poisson
24	Danielle Giroux	19	Roger Lamontagne
30	Maude Malouin	23	Jean-Guy Turbide
31	Jeanne Gadoury	27	Suzanne Guèvremont-Valois
		29	Jocelyne Morency
		30	Julie Dubé



PROMPT RÉTABLISSMENT

Nous adressons nos souhaits de prompt rétablissement à M. Roger Lamontagne, administrateur sur notre conseil d'administration, et lui souhaitons de nous revenir en forme le plus tôt possible.



NÉCROLOGIE

Nous offrons nos plus sincères condoléances à M. Bertrand Fortier pour le décès de sa belle-soeur, Andrée Marcoux, et à la famille de Mme Valéda Godin. Toutes deux sont décédées en décembre 2012 et étaient membres de notre Réseau. Nous apprenons, en dernière heure, le décès de M. Jean Gadoury, frère de Jeanne Gadoury. Toute nos pensées sont avec elle.

Joyeuses Pâques à tous nos membres



Solution des mots cachés de la p. 11: CHALUMEAU.



Le babillard

Conférence « Les services offerts en soutien à domicile par le CSSSNL »

30 janvier 2013

Quatorze personnes se sont déplacées pour entendre Jocelyne Gaudet, adjointe à la direction des programmes perte d'autonomie liée au vieillissement, déficience physique et soutien à domicile du CSSSNL. Beaucoup d'éclaircissement sur les mécanismes d'accès aux services de santé.



**Conférence de Services Canada et Services Québec
26 février 2013**

Dix personnes étaient présentes à la conférence pour se faire expliquer les différents services qu'offrent le provincial et le fédéral.

Activité de quilles

3 mars 2013

Un dalot ou un abat? Peu importe, l'important c'est de s'amuser! Le salon de quilles *Au Magnifique* de Lavaltrie a accueilli les membres du RANDA le 3 mars dernier. Que de plaisir!

Un tirage moitié-moitié a permis de remettre la somme de 23 \$ au Réseau des aidants naturels d'Autray.



Les membres vérifient leurs numéros lors du tirage moitié-moitié.



Jeanne Gadoury et Édith Guertin attentives aux écrans de pointages.

Formation Lyne Turgeon



La meilleure formatrice de la région nous visitait le 19 février dernier avec sa formation «Les stratégies relationnelles gagnant/gagnant». Lyne Turgeon a donné ses meilleurs conseils aux 13 membres présents afin de trouver de bonnes pistes de solutions aux différents conflits que nous pouvons rencontrer sur notre route. Merci Lyne!



DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

Le dîner de Noël a malheureusement dû être annulé le 18 décembre 2012 en raison de la mauvaise température, pour ne pas dire l'exécrable température.









Le Réseau des aidants naturels d'Autray désirait toutefois regrouper ses membres pour festoyer, alors pourquoi ne pas faire un dîner de la St-Valentin!

Ainsi le 12 février dernier s'est tenu un petit goûte à la bonne franquette! 20 membres étaient présents pour constater que Maude Malouin est une experte au jeu «ni oui ni non»!



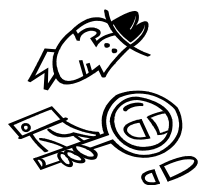
Le lien

Calendrier du printemps 2013—Horaire des activités

JOUR	DATE	LIEU	ACTIVITÉ	
Mardi	9 avril	Attention! Attention! Changement de local: La conférence aura lieu à la Coopérative Lavaltrie 4, Place du Phare, Lavaltrie	Activité gratuite ouverte à la population : 9 h 30 à 11 h 30 Conférence : « L'Acupuncture, une approche douce pour prendre soin de soi » Animatrice : Maryse-Véronique Lapierre, aC, accréditée par l'Association des Acupuncteurs du Québec.	
Mardi	16 avril	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308 3 ^e étage, Berthierville	Café-rencontre : 9 h 30 à 11 h 30 Thème : « La reconnaissance (gratification) »	
Lundi	22 avril	CHSLD Alphonse-Rondeau 419, rue Faust, Lanoraie Salle Rendez-vous	Café-rencontre : 9 h 30 à 11 h 30 Thème : « La reconnaissance (gratification) »	
Mercredi	24 avril	CLSC St-Gabriel 30, rue St-Gabriel, local 3.01 3 ^e étage, St-Gabriel-de-Brandon	Café-rencontre : 9 h 30 à 11 h 30 Thème : « La reconnaissance (gratification) »	
Jeudi	2 mai	Restaurant « Le Mignon » 621 rue Notre-Dame, Berthierville	Souper rencontre : 18 h	
Lundi	13 mai	CHSLD Alphonse-Rondeau 419, rue Faust, Lanoraie Salle Rendez-vous	Café-rencontre : 9 h 30 à 11 h 30 Thème : « Les besoins et les droits du proche aidant »	
Mardi	14 mai	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308 3 ^e étage, Berthierville	Café-rencontre : 9 h 30 à 11 h 30 Thème : « Les besoins et les droits du proche aidant »	
Mercredi	22 mai	CLSC St-Gabriel 30, rue St-Gabriel, local 3.01 3 ^e étage, St-Gabriel-de-Brandon	Café-rencontre : 9 h 30 à 11 h 30 Thème : « Les besoins et les droits du proche aidant »	
Jeudi	6 juin	Pavillon Jean-Bourdon 12, rue Louis-Joseph-Doucet Lanoraie	Assemblée générale annuelle : 15 h 20 ^e anniversaire du RANDA : 17 h à 21 h	
Mardi	16 juillet	Lieu à déterminer	Pique-nique	

Avis de recherche: DONATEURS

Saviez-vous que grâce à sa charte notre organisme est connu comme un organisme à but non lucratif pouvant remettre des reçus de charité lorsque vous faites un don de plus de 10 \$. Pour faire un don à l'organisme, vous pouvez utiliser le coupon retour en page 11 ou soit passer à notre bureau pour un don « In Memoriam ». Merci à l'avance à nos généreux donateurs!



Conférence à venir ce printemps pour nos membres

L'Acupuncture, une approche douce pour prendre soin de soi

Conférencière : Maryse-Véronique Lapierre, acupuncteure accréditée par l'Association des acupuncteurs du Québec

Date : 9 avril 2013, de 9 h 30 à 11 h 30, gratuit et ouvert à tous !



À NOTER: Cette conférence aura lieu à
La Coopérative Lavaltrie,
4, place du Phare, Lavaltrie
et non pas au Pavillon Jean-Bourdon de Lanoraie


Le nouveau porte-bannière
du Réseau des aidants naturels d'Autray

Il est enfin prêt!

Dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés, il a été possible d'acquiescer un porte-bannière aux couleurs du RANDA. Cet objet promotionnel suivra en tout temps les sorties du personnel du RANDA pour une meilleure visibilité. Quelle belle carte de visite!

Il faut dire que nous avons travaillé fort pour arriver à concrétiser ce porte-bannière. France St-Georges, ancienne coordonnatrice du RANDA, avait commencé la réalisation de cet objet, et après plusieurs corrections, nous voilà enfin en possession du fameux porte-bannière tant attendu!

Rappelons-nous que le Programme Nouveaux Horizons visait à créer des groupes d'entraide dirigés et animés par des bénévoles aînés pour permettre aux aidants naturels vivant avec une expérience semblable d'échanger sur leur vécu. L'idée maîtresse était d'améliorer la qualité de vie, de favoriser le maintien à domicile, de briser l'isolement, de développer un lien d'appartenance, de s'informer sur la défense de leurs droits et de connaître les ressources disponibles dans les trois pôles de la MRC d'Autray (Lavaltrie-Lanoraie, Berthierville, Saint-Gabriel-de-Brandon).




Le Réseau des aidants naturels d'Autray

Vous accompagnez et donnez l'aide nécessaire à un proche, conjoint, enfant, parent, ami à la maison ou en hébergement ?

Sachez que vous êtes un aidant naturel !

Depuis 1993 nous avons comme mission:

- Regrouper les aidants de la MRC d'Autray
- Connaître et faire connaître leurs besoins
- Donner des sessions de formation
- Offrir des lieux d'échange et d'entraide, tels que cafés-rencontres et soupers-rencontres
- Instaurer différents services, tels que répit, intervention individuelle de courte durée, etc.
- Informer les aidants des ressources disponibles dans leur milieu
- Sensibiliser la population à la réalité des aidants.



588, rue Montcalm, bureau 220, Berthierville, QC J0K 1A0
450 836-0711 / aidantsautray@bellnet.ca

L'importance du proche aidant...

« ...plus d'un aidant naturel sur trois souffre d'un niveau de stress élevé. Ils se trouvent coincés entre le temps à consacrer à leur aidé, à celui de leurs obligations familiales et à celui de leur travail. Il y a aussi les contraintes financières et leur sentiment de culpabilité ».



L'importance du proche aidant est de plus en plus reconnue. Voici des statistiques qui parlent d'elles-mêmes. Au Québec, il y a une personne sur sept qui est un proche aidant. On en compte aujourd'hui 300 000. Les femmes représentent 80 % des personnes proches aidantes, mais il y a de plus en plus d'hommes qui assument ce rôle.

La valeur économique que représentent les aidants naturels est évaluée à près de 5 milliards de dollars par année. Ces chiffres sont puisés dans un reportage spécial de la revue Virage de la Fédération de l'Âge d'Or du Québec portant sur ce sujet.

Ce reportage parlait, entre autres, de Mme Chloé Sainte-Marie qui, depuis sept ans, est aidante naturelle. Elle est la veuve du célèbre cinéaste québécois Gilles Carle. Son apport se matérialise en une maison Gilles - Carle située à Cowansville en Estrie. Le but de cette maison : offrir du répit aux aidants naturels. L'article insistait beaucoup sur l'importance pour un proche aidant d'avoir un répit de façon régulière.

Ce qui est surprenant, c'est que beaucoup d'aidants naturels ne savent pas qu'ils

le sont. Évidemment, ils ignorent les services qui peuvent leur être offerts.

Autre constatation : souvent les aidants naturels attendent d'être complètement épuisés avant de demander de l'aide. Or, d'après Mario Tardif secrétaire du Regroupement des aidants naturels du Québec « Les proches aidants doivent se résigner au fait qu'ils ne peuvent pas tout faire eux-mêmes et accepter un coup de main de l'extérieur. Le plus tôt est le mieux ».

Plus loin, il nous dévoile que « plus d'un aidant naturel sur trois souffre d'un niveau de stress élevé. Ils se trouvent coincés entre le temps à consacrer à leur aidé, à celui de leurs obligations familiales et à celui de leur travail. Il y a aussi les contraintes financières et leur sentiment de culpabilité ».

Donc, il est important que les personnes qui viennent en aide à des proches en perte d'autonomie (père, mère, frère, sœur, conjoint, conjointe) s'informent des ressources et des services mis à leur disposition par différents organismes.

Il y a aussi un numéro de téléphone fort utile que les aidants naturels de-

vraient connaître et appeler. Il s'agit de :

Info-Aidant

au 1 855 852-7784.

Les proches aidants doivent parfois vivre avec une perte de revenu et une augmentation des coûts pour s'occuper de la personne aidée.

Conscient de cet état de choses, la Fédération de l'Âge d'Or du Québec unit sa voix à celle du Regroupement des aidants naturels du Québec pour demander au gouvernement du Québec des initiatives concrètes sur le plan financier.

Par exemple : « plus de services : allègement des tâches des aidants naturels, soutien nécessaire dans leur communauté, CLSC ou organismes sans but lucratif ; répit, aide psychosociale, ateliers de ressourcement. »

Ils réclament aussi « une augmentation des crédits fédéral et provincial, une assurance revenu pour les proches aidants, une allocation pour compenser certains coûts liés au rôle de proche aidant ».

Conclusion, les aidants naturels sont importants!

Louis-Marie Kimpton

Coin détente

MOTS CACHÉS DU TEMPS DES SUCRES

À la recherche d'un mot de 9 lettres bien connu dans nos érablières et signifiant aussi un petit instrument à vent, à anche simple, ancêtre de la clarinette!

A	C	E	R	I	C	U	L	T	E	U	R
N	U	T	I	R	E	A	S	E	V	E	A
D	G	G	O	U	G	E	N	C	C	B	C
O	O	H	E	D	R	U	M	I	O	O	H
U	U	B	A	T	T	E	E	A	S	I	E
I	D	I	P	P	E	U	R	S	L	S	N
L	R	B	U	T	U	B	U	L	U	R	E
L	I	I	P	A	L	E	T	T	E	P	F
E	L	O	N	O	M	B	R	I	L	I	I
M	L	U	C	A	R	N	E	E	A	C	L
D	E	N	S	I	M	E	T	R	E	O	E
T	R	E	M	P	E	T	T	E	U	T	R

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Acériculteur | 13. Râche |
| 2. Battée | 14. Bois |
| 3. Auget | 15. Bioune |
| 4. Gouge | 16. Drum |
| 5. Filer | 17. Coin |
| 6. Sève | 18. Tire |
| 7. Trempette | 19. Densimètre |
| 8. Tubulure | 20. Lucarne |
| 9. Andouille | 21. Palette |
| 10. Canisse | 22. Dippeurs |
| 11. Goudrille | 23. Nombriil |
| 12. Picot | |

Solution au bas de la page 6.



RAPPEL: N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre pour le 1^{er} avril. Merci à l'avance.

L'équipe du RANDA



ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2013

NOM, PRÉNOM _____

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

ADRESSE _____

VILLE, PROV. _____ CODE POSTAL _____

TÉLÉPHONE _____

COURRIEL _____ DATE DE NAISSANCE _____ jour _____ mois

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

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
Mars 2013
Fréquence: 3 numéros/année*

Comité du journal:

*Liliane Blais
Lisette Catelani
Bertrand Fortier
Louis-Marie Kimpton
Karine Ratelle*

Mise-en-page:

Lisette Catelani

Collaborateurs pour ce numéro:

*Lisette Catelani
Bertrand Fortier
Louis-Marie Kimpton
Karine Ratelle
Normand Sauvageau*

*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 : aidantsautray@bellnet.ca
Téléphone : 450-836-0711
Télécopie : 450-836-0711*

*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 St-Damien en passant par St-Gabriel et Mandeville, dans la MRC d'Autray.

Pour plus d'informations,
rejoindre notre coordonnatrice, Karine Ratelle,
du lundi au jeudi inclusivement
entre 8 h 30 et 16 h 00, au 450-836-0711

Date de tombée du prochain numéro:

26 août 2013

Date de parution: 10 Septembre 2013

**Bienvenue à Mme Liliane Blais sur le
comité du journal**

De g. à d., rangée du haut: Karine Ratelle,
Louis-Marie Kimpton.
Rangée du bas: Lisette Catelani et Liliane
Blais.

Absent sur la photo: Bertrand Fortier.



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

