



## Sommaire :

- Génération prise en sandwich
- La fatigue des aidants
- La Coopérative de soutien à domicile
- Initiation au Tai Chi
- Assemblée générale annuelle
- Le ménage du printemps



## Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de la coordonnatrice et de l'intervenante	3
Mot de Lisette Catelani	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier et prochaines activités	8 et 9
Comité de civilité	10
Coin détente	11
Le RANDA	12

## UNE ÉTINCELLE D'AMOUR POUR LES AIDANTS

Oyé oyé, il se passe quelque chose dans notre région! Vous avez vu cette affiche quelque part et bien n'hésitez plus à acheter vos billets!

Cette tournée est née d'une alliance entre la FADOQ provinciale et le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ). L'idée est de faire plusieurs spectacles dans la province, et ce, au profit des aidants naturels.

Dans Lanaudière, il y aura sept spectacles qui se tiendront dans différents clubs FADOQ. Cinquante pourcent (50 %) des profits de cette tournée seront remis aux organismes qui œuvrent auprès des aidants naturels de notre territoire à l'exception du spectacle du 29 mars au Centre culturel de Joliette, dont tous les profits seront remis aux aidants naturels.

Jean-Guy Piché est l'instigateur de ce projet et de la tournée. Il sera accompagné par quatre autres



artistes qui vous divertiront par leur musique. Des chansons du début des années 1900 à aujourd'hui, de *Partons la mer est belle* à *La complainte du phoque en Alaska* en passant par *Les joyeux troubadours*, *Les yeux du cœur* et *Souvenirs d'un vieillard*, ce sera une soirée riche en chansons,

en danses et en rires! Pour avoir un aperçu, vous pouvez consulter le site : [latourneedubonheur.com](http://latourneedubonheur.com)

Dans la MRC de d'Autray, le spectacle se tiendra le 18 juin, à 19 h 30, à la salle municipale de la municipalité de Mandeville. Le RANDA y sera!

Vous pouvez nous contacter pour la liste complète des spectacles. Cette tournée ne serait pas possible sans de précieux commanditaires ; le Groupe Sélection et Oasis. Pour la région Lanaudière, le Groupe Forget, audioprothésistes, s'associe à ce projet en collaboration avec la FADOQ-Région Lanaudière.

La cause des proches aidants est plus que jamais d'actualité, propageons la bonne nouvelle! Invitez vos amis et votre famille à un bon spectacle pour une bonne cause! Au plaisir de vous voir.

Karine Ratelle

**Dans la MRC de d'Autray, le spectacle se tiendra le 18 juin, à 19 h 30, à la salle municipale de la municipalité de Mandeville. Le RANDA y sera!**



Liliane Blais



## Mot de la présidente

Chers membres,  
Je tiens tout d'abord à vous remercier pour la belle fête de Noël. Ce fût une belle rencontre, un moment fort agréable, bien entouré de votre présence et que dire de l'accueil chaleureux de la propriétaire, Annie Sylvestre, du Resto-bar St-Cuthbert! Beaucoup de plaisir, de bons échanges, que demander de plus? De la bonne musique, un service hors pair, des prix de présence, eh bien ça aussi, c'était au rendez-vous!

C'est toujours aussi agréable de se retrouver en « famille »! Pour vrai, c'est un peu ça pour moi, le RANDA est en quelque sorte ma famille...

Maintenant sur une note un peu moins festive et joyeuse, certains d'entre vous le savent déjà, Claude, notre intervenante est partie relever de nouveaux défis. Au RANDA, nous sommes

bien tristes de perdre une aussi bonne personne.

Nous sommes très fiers du travail accompli depuis trois ans avec le projet « La Main tendue ». Claude a su développer des liens de confiance avec plusieurs partenaires de la région et a su créer de beaux contacts avec les aidants naturels. Nous lui souhaitons bonne continuation dans ses nouveaux projets. Merci pour ton bon travail, Claude!

Le 23 février dernier, nous avons reçu la visite annuelle de la formatrice, Lyne Turgeon. La session de formation au menu cette année avait pour thème « Améliorer l'estime de soi ». Plusieurs participants étaient intéressés par le sujet si on en juge par la photo de groupe que vous retrouverez en page 9 du présent numéro. Depuis plus d'une

dizaine d'années déjà que Mme Turgeon vient nous partager son savoir, mais surtout vient échanger avec les membres du RANDA sur des thèmes chers à ces derniers. C'est toujours aussi plaisant de se retrouver avec cette formatrice sympathique, dynamique, à l'écoute des participants, drôle et j'en passe... On vous donne rendez-vous l'an prochain, Lyne!

Enfin, le printemps est à nos portes! Après un hiver glacial l'an passé, nous avons eu droit cette année à un hiver étrangement particulier, en dent de scie! Le beau temps un peu plus chaud s'en vient tranquillement, mais sûrement.

Je nous souhaite du bon temps, du temps de qualité bien entouré par des gens...des gens de cœur! Vive le printemps!

Liliane Blais



### IMPORTANT RAPPEL

C'est le temps du renouvellement de votre carte de membre du RANDA!

Idéalement, nous vous demandons de renouveler par courrier en utilisant le formulaire en page 11 du journal

ou en passant nous voir au bureau avant le 15 mai prochain.

**Nous espérons avoir le plaisir de vous compter parmi nous.**

## Mot de votre coordonnatrice

Adoptez la méthode Kai-zen! Cette méthode japonaise consiste à accomplir de grands projets à tout petit pas, mais de manière progressive et constante. Je suis peut-être la seule qui ne connaissait pas cette méthode, mais je suis maintenant ravie de la connaître!

Quand on veut changer une situation dans sa vie, on va se tourner vers une méthode rapide, nouvelle et parfois drastique. Les résultats arrivent rapidement, mais la plupart du temps les gens échouent parce que leurs objectifs étaient trop grands.

Alors, *Kai* qui signifie changement et *Zen* qui veut dire bon, Kaizen, se veut une méthode simple, mais révolutionnaire. C'est cette méthode qui a permis au Japon ravagé de 1945 de se relever et de devenir la puissance mondiale d'aujourd'hui.

Posez-vous de petites questions tous les jours, vous serez étonné du résultat. Le livre de Robert Maurer, « Un petit pas peut changer votre vie, la voie du kaizen » sera sous peu disponible au RANDA!

Je ne peux passer sous silence le départ de Claude. Il y a trois ans je n'au-

rais jamais cru possible pouvoir dénicher en plus d'une excellente intervenante, une collègue de travail hors du commun. Je n'aurais pu espérer avoir une aussi belle complicité. Il est temps aujourd'hui de lui souhaiter la meilleure des chances dans ses nouveaux projets.

Dans un tout autre ordre d'idée, je vous encourage chers membres, à visiter, mais surtout à aimer notre page Facebook, puisque vous y retrouverez un bon nombre d'articles intéressants et plusieurs informations sur le RANDA. On vous y attend! Juste un petit clic.



**Karine Ratelle**



## Mot de votre intervenante

Bonjour à vous tous, Certains d'entre vous ont peut-être remarqué, dans le journal local, que le RANDA est à la recherche d'une nouvelle intervenante... C'est pour me remplacer puisque mon contrat prend fin le 31 mars prochain.

Depuis quelque temps, des projets personnels qui me tiennent à cœur cherchent à attirer mon attention et à me ramener vers eux.

Je dois vous dire que j'ai tenté plus d'une fois de les ignorer et de les faire taire, mais ils se manifestent à moi de plus en plus fort

et de toutes sortes de façons! (Ça doit être l'âge!)

Je suis donc arrivée à un moment où, pour être cohérente avec moi-même, il me faut faire le choix difficile de poursuivre ma route vers la réalisation de mes projets.

La fin de semaine dernière, j'ai relu « Manuel du guerrier de la lumière » de l'auteur bien connu Paulo Coelho. J'ai envie de vous partager la dernière page du livre... « *Quand survient l'ordre du départ, le guerrier va trouver tous les amis qu'il s'est faits pendant qu'il suivait le chemin.*

*À certains il a enseigné comment écouter les cloches du temple englouti; à d'autres il a raconté des histoires autour du feu.*

*Son cœur est triste; mais il sait que son épée est sacrée et qu'il doit obéir aux ordres de celui à qui il a offert sa lutte.*

*Alors le guerrier de la lumière remercie ses compagnons de route, respire profondément et va de l'avant, chargé des souvenirs d'un voyage inoubliable.* » et moi j'ajoute: en votre compagnie!

Je vous aime beaucoup!



**Claude Simard**



## GÉNÉRATION PRISE EN SANDWICH

(Extrait d'un article de Kathy Noël, le journal « les affaires », édition de novembre 2015).



Lisette Catelani

**En fait, le nombre de ménages « sandwich » a triplé en 10 ans, selon Statistique Canada. La charge qui leur incombe a aussi augmenté en raison du virage de l'État vers le maintien à domicile.**



N.B.: En raison de la période de convalescence de Mme Catelani, la chronique « Portrait d'une aidante » est reportée à l'automne.

Les membres de la génération « sandwich » doivent s'occuper à la fois de leurs enfants et de leurs parents en perte d'autonomie. Le prix? Leur bonne santé physique et financière. Comment éviter de sombrer?

Il était 6 h 30 ce matin-là, en pleine semaine de la rentrée, quand j'ai reçu l'appel d'une préposée du centre d'urgence Medica-lert. Ma mère avait été retrouvée errant sur le terrain d'un CHSLD à quelques centaines de mètres de la résidence où elle habite.

Ma mère a 76 ans et elle est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Elle a reçu le diagnostic en 2014 mais les premiers symptômes ont fait leur apparition en 2010, trois ans après la naissance de mon fils. Depuis ce temps, ma vie est partagée entre mon boulot de journaliste-pigiste, mon rôle de mère, de conjointe et d'aidante naturelle. Je fais partie de ce qu'on appelle la « génération sandwich », celle qui s'occupe d'un parent en perte d'autonomie tout en ayant encore des enfants à la maison.

Mon histoire n'en est qu'une parmi bien d'autres. En 2012, quelque 3,1 millions de Canadiens ont pris soin d'un parent âgé. De ce nombre, 2,2 millions subvenaient aussi aux besoins d'un enfant de moins de 25 ans, selon Statistique Canada. La majorité des aidants naturels sont des femmes de 44 à 54 ans.

« Le phénomène n'est pas nouveau, mais le vieillissement de la population, l'augmentation de l'espérance de vie et le fait que nous ayons des enfants plus tard font en sorte

que les probabilités de faire face à une telle situation sont plus grandes », dit Sophie Sylvain, planificatrice financière et conseillère en développement des affaires chez Desjardins.

Elle n'a pas tort. En fait, le nombre de ménages « sandwich » a triplé en 10 ans, selon Statistique Canada. La charge qui leur incombe a aussi augmenté en raison du virage de l'État vers le maintien à domicile. La Coalition canadienne des aidantes et aidants naturels estime que ceux-ci dispensent plus de 80% des soins, et que s'il fallait les remplacer par des travailleurs rémunérés, la facture s'élèverait à 25 milliards de dollars!

Le soutien que les aidants naturels fournissent est aussi de plus en plus souvent financier. Les aidants s'appauvrissent surtout parce qu'ils finissent souvent par réduire leurs heures de travail ou cessent carrément de travailler, soit pour s'occuper de leur proche, soit parce qu'ils sont épuisés, constate Christiane Guilbault, coordonnatrice du Regroupement des aidants naturels de la Mauricie.

La génération sandwich s'endette et compromet sa propre retraite. L'idéal serait que les parents aient souscrit une assurance de

soins de longue durée. Pour la génération sandwich la question se pose crûment : entre sa propre retraite, les études de ses enfants ou l'aide à ses parents, à quoi donner la priorité?

Sophie Sylvain conseille de prioriser l'éducation de ses enfants qui rappelle l'importance d'investir tôt dans un Régime enregistré d'épargne-études (REEE). Elle conseille aussi d'aller chercher tous les crédits d'impôts auxquels ils ont droit et de prendre des arrangements avec leur employeur pour atténuer l'impact de cette situation sur leurs revenus. Ceux qui doivent s'absenter pour accompagner un proche en fin de vie peuvent recevoir des prestations de compassion versées par le gouvernement fédéral.

J'apprends aussi à mieux jongler avec ma réalité. On ne s'habitue pas à voir son parent déperir sous ses yeux. Il y a encore des moments heureux où la maladie décide d'elle-même de nous donner du répit. Ces moments furtifs où ma mère redevient ma mère sont précieux, car je ne sais jamais quand viendra le jour où je frapperai à sa porte et qu'elle ouvrira en me demandant : « Qui êtes-vous, madame ? »

Lisette Catelani

## LA FATIGUE DES AIDANTS

**« Faites ce que vous pouvez, avec ce que vous avez, là où vous vous trouvez. »**

(Theodore Roosevelt)

Voici une citation d'un ex-président des États-Unis qui peut nous guider dans nos actions auprès de nos proches malades.

Que ces derniers souffrent d'Alzheimer ou d'autres maladies, ils nécessitent quelqu'un qui les aide et les aime. Cependant, notre amour pour cette personne qui partage notre vie nous porte souvent à nous dépasser, à aller au-delà de nos forces. Nos nuits sont courtes, entrecoupées de périodes de réveil. Nos journées sont très occupées et remplies de souci envers ces personnes que nous aimons et qui se sentent vulnérables.

Une personne atteinte d'Alzheimer peut nécessiter une attention particulière à tous les instants. Un article paru récemment dans le Journal de Montréal sous la plume de Mme Martine Turenne nous sensibilise à ce phénomène qui semble prendre de l'ampleur. Elle y raconte l'histoire du couple Fernande Morrisset et de son mari Paul-Gaston Tremblay. Ce dernier était atteint de la

maladie d'Alzheimer: perte de mémoire, oubli, confusion, AVC, et finalement pneumonie. Cette dernière maladie est venue le chercher. On peut facilement imaginer la fatigue et l'anxiété de sa femme.

Une façon de lutter contre cette fatigue excessive est de demander de l'aide, de s'informer lors de conférences portant justement sur un sujet relié au rôle d'aidant naturel.

Une autre façon est de participer à des activités avec des gens vivant une situation similaire. Ainsi, les cafés-rencontres et les soupers rencontres sont autant d'avenues à explorer. Peut-être faut-il partager franchement notre situation d'aidant naturel avec des gens en qui nous avons confiance.

S'informer auprès d'organismes du milieu qui offrent une panoplie de services pratiques. CABA (Centre d'action bénévole de Berthier d'Autray) nous offre notamment la Popote roulante et accompagnement aux points de santé. Quant à la Coopérative des services d'entretien à domicile, elle nous offre la possibilité de faire notre ménage à domici-

le. Donc, trouver des moyens d'alléger un peu notre tâche et ainsi éviter le surmenage et l'épuisement. Nous rappeler la pensée de Théodore Roosevelt de faire ce que l'on peut faire avec nos possibilités.

« Je ne vivrai cette vie qu'une seule fois. Alors, laissez-moi faire le bien, être bon, aujourd'hui même. Ne me laissez pas remettre à plus tard mon devoir, car il est possible que je ne sois plus ici » (Mohandas Gandhi). Quelqu'un m'a dit qu'il faut viser 50 % d'altruisme et 50 % d'égoïsme. Il faut faire le bien et le faire tous les jours, cependant, il ne faut pas dépasser nos forces. Si nous devenons malade nous-mêmes, nous ne pourrions pas venir en aide à nos proches qui ont besoin de service.

Se dévouer pour autrui, c'est magnifique. Apprenons à aider efficacement ceux que nous aimons sans dépasser nos limites humaines.

De plus, une enquête récente révèle que plusieurs aidants naturels mentionnent que les sentiments de peur, d'inquiétude, de culpabilité et d'incertitude envers leurs proches accentuent leur perception de fatigue. Un élément à retenir et à méditer.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton

**« Je ne vivrai cette vie qu'une seule fois. Alors, laissez-moi faire le bien, être bon, aujourd'hui même. Ne me laissez pas remettre à plus tard mon devoir, car il est possible que je ne sois plus ici ».**

(Mohandas Gandhi)





## Le babillard

### Dîner de Noël le 15 décembre 2015



Les sœurs, Huguette et Armance Grégoire



Karine et Mme Carrier-Mathurin



Ghislaine Payer et Odette Trudel



Cécile-Diane Houle, Lise Drainville-Allard, Luce Doucet et Paul Cusson

Du monde  
tricoté serré!



Monique Boisclair, Odette Blais et Maude Malouin



Les heureuses gagnantes du moitié-moitié: Janie Murray, Odette Blais, Mme Carrier-Mathurin l'animatrice du tirage, et Liliane Blais



Anita Savoie-Charpentier notre championne recruteuse avec Claude



Alice Beaudoin et son cadeau!



Jeannette Philibert et Lucille Coulombe



Jeanne Gadoury et Des Neiges Lamontagne



Une cravate de circonstance pour Normand Sauvageau



Les sœurs Desroches, Gisèle et Hugnette



Yvonne Prescott et Jean-Yves Roussy



Travail en atelier avec Reine Pitre, Solange Lauzier et Gisèle Desrochers.

**Formation sur l'estime de soi avec Lyne Turgeon 23 février 2016**



Travail en atelier avec Denise Laroche, Luce Doucet et Joan Dumas.



Une conférencière, de nouveaux visages et du bien bon monde!

## Calendrier des activités printemps 2016

Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Mardi	5 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème: Et si c'était moi, j'aimerais que...
Jeudi	7 avril	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: Et si c'était moi, j'aimerais que...
Jeudi	14 avril	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: Et si c'était moi, j'aimerais que...
Mardi	19 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Conférence gratuite de la COOP de soutien à domicile.</b> Venez poser vos questions et vous informer sur les services et le mode de fonctionnement! Confirmez votre présence avant le 12 avril
Jeudi	21 avril	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 18 avril
Mardi	26 avril	13 h 30	CABA 180, rue de Champlain Berthierville	<b>FILM: "Toujours Alice"</b> Coût: 3 \$ avec café et collation Confirmez votre présence avant le 19 avril
Mardi	10 mai	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème: Aider, je ne pensais jamais....
Jeudi	12 mai	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: Aider, je ne pensais jamais....
Mardi	17 mai	9 h 30 à 11 h 30	Salle Jean Bourdon 12, rue Louis-Joseph-Doucet Lanoraie	<b>Matinée détente et d'initiation au Taï Chi</b> Coût: 5 \$ Réservez avant le 10 mai
Jeudi	19 mai	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: Aider, je ne pensais jamais....
Jeudi	26 mai	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 23 mai
Mardi	7 juin	10 h	Days Inn de Berthierville 760, rue Gadoury Berthierville	<b>Assemblée générale annuelle du RANDA et dîner de fin de saison!</b> Coût: Gratuit pour les membres Veuillez confirmer votre présence avant le 31 mai
Samedi	18 juin	19 h 30	Salle municipale Municipalité de Mandeville 162 rue Desjardins	Spectacle « Une étincelle d'amour » Coût du billet: 20 \$ (payable au RANDA) Confirmer au plus tôt (places limitées)
Mardi	5 juillet	Dès 10 h 30	Plage de St-Gabriel Avenue du Parc St-Gabriel-de-Brandon	<b>Pique-nique d'été!</b> Apportez votre bonne humeur et votre lunch! Coût: 5\$ pour le stationnement. Annulé en cas de pluie. Confirmez votre présence avant le 28 juin
mardi	30 août	Dès 10 h 30	Chez Lise Drainville-Allard 3061, Rang du Ruisseau Sainte-Élisabeth	<b>BBQ et lancement de notre calendrier!</b> Apportez votre chaise pliante si vous en avez une et possibilité de faire la visite d'un musée surprise! Coût: 10 \$ Confirmez avant le 23 août

## À ne pas manquer!

### Conférence gratuite de la Coop de soutien à domicile D'Autray sur ses services et son mode de fonctionnement

Mardi le 19 avril 2016  
de 9 h 30 à 11 h 30

À l'Hôtel de ville de Berthier  
588, rue Montcalm, local 308  
Berthierville  
Venez poser vos questions!

**Confirmez votre présence  
avant le 12 avril**

### Film au CABA

#### « Toujours Alice »

Un jour, Alice Howland, une femme mariée,  
mère de trois enfants et linguiste émérite,  
commence à oublier des mots...

Mardi le 26 avril 2016  
à 13 h 30

Au CABA  
180, rue de Champlain  
Berthierville  
Coût : 3 \$

Incluant café et collation

**Réservation avant le 19 avril**

### Matinée d'initiation au Tai Chi



Mardi le 17 mai 2016  
de 9 h 30 à 11 h 30

À la Salle Jean-Bourdon  
12, rue Louis-Joseph-Doucet  
Lanoraie  
Coût : 5 \$

Activité accessible à tous  
s'adaptant à votre condition physique

**Vêtements confortables!  
Réservation avant le 10 mai**



### Assemblée générale annuelle et dîner de fin de saison

Mardi le 7 juin 2016  
Nous vous attendons dès 10 h

Days Inn de Berthierville  
760, rue Gadoury  
Gratuit pour les membres

**Confirmez votre présence  
avant le 31 mai**



### Spectacle

#### « UNE ÉTINCELLE D'AMOUR »

Mardi le 29 mars 2016, 19 h  
Salle Roland-Brunelle

Joliette  
et

Samedi le 18 juin 2016, 19 h 30  
Salle municipale de Mandeville  
162 rue Desjardins

#### Le RANDA y sera!

20 \$ le billet (payable au RANDA)



Pour la soirée  
du 18 juin  
s.v.p. confirmer  
le plus tôt possible  
(places limitées)



### Pique-nique d'été à la plage!



Mardi le 5 juillet 2016  
dès 10 h 30

Plage de St-Gabriel  
Avenue du Parc  
Coût : 5 \$ pour le stationnement  
Apportez votre lunch et votre  
« kit » de plage!

**Confirmez votre présence  
avant le 28 juin  
(annulé en cas de pluie)**

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous au  
**450-836-0711 ou 450-404-2211**

# Le lien

## Comité de civilité

### ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE



Joyeux anniversaire!



#### Avril

- 7 Jean-Claude Savoie
- 9 Paquerette Dion
- 10 Des Neiges Lamontagne
- 28 Lise Hamelin
- 29 Jeannine Carrier-Mathurin
- 30 Francine Legault

#### Mai

- 3 Yvonne Prescott
- 8 Carole Delisle
- 10 Nicole Paillé
- 18 Nicole Geoffroy
- 19 Nicole Ouellet
- 20 Miguelle Gagné
- 21 Liliane Blais
- 24 Danielle Giroux
- 30 Maude Malouin
- 31 Jeanne Gadoury

#### Juin

- 2 Thérèse Poirier
- 4 Lise Gauthier
- 7 Monique Ferland
- 9 Sylvie Coderre
- 11 Diane Geoffroy-Bolduc
- 17 Martine Boulanger
- 22 Pauline Geoffroy
- 23 Lisette Catelani
- 24 Huguette Grégoire-St-Martin
- 27 Lynda Allard
- 29 Gisèle Desroches

#### Juillet

- 5 Françoise Michaud
- 9 Lise Drainville-Allard
- 9 André Desrochers
- 10 Yvon Bougie
- 11 Paul-Éloi Coutu
- 14 Germain Rondeau
- 16 Anita Savoie- Charpentier
- 18 Guy Boulanger
- 29 Luc Allard

#### Août

- 11 Jean-Yves Roussy
- 13 Odette Trudel
- 15 Estelle Michaud
- 15 Cécile-Diane Houle
- 16 Normand Blais
- 19 Roger Lamontagne
- 24 Denise Laroché
- 29 Jocelyne Morency
- 30 Julie Dubé



**Le RANDA  
souhaite de  
très joyeuses  
Pâques à tous!**

### PROMPT RÉTABLISSEMENT

Deux de nos membres, Lisette Catelani et Roger Lamontagne, ont eu des problèmes de santé cet hiver.

Nous leur souhaitons un prompt rétablissement et une très bonne convalescence en espérant qu'ils nous reviendront en forme très bientôt.



### NÉCROLOGIE

Le 24 décembre 2015 décédait à l'âge de 93 ans, M. George Gervais, époux de Françoise Vaillancourt.

Le 23 janvier dernier décédait M. Jacques DeLaplante, beau-frère de Louis-Marie Kimpton.

Nous leur offrons nos plus sincères condoléances.



**Coin détente** par Lisette Catelani

## LE MÉNAGE DU PRINTEMPS

Parler de ménage du printemps dans le coin détente, paradoxal pensez-vous? Pas tant que ça!

Le printemps, cette saison marquant traditionnellement le renouveau dans la nature, est aussi le temps de faire le « grand ménage du printemps »! Anciennement, c'était la tradition, on en profitait pour laver la maison de fond en comble. Planchers, murs, rideaux et plafonds, tout y passait!

Faire le ménage : un remède anti-stress pour se sentir zen ? « Je déteste faire le ménage », « je suis allergique au rangement »... Oui mais, selon les psys, rangement et nettoyage agissent aussi en

nous. Car faire le ménage chez soi, c'est le faire en soi. Pour beaucoup d'entre nous, le ménage est en effet une corvée, obligatoire... mais à éviter à tout prix.

Dominique Loreau, auteure française, a carrément consacré un livre au ménage et son titre en dit long : « Faire le ménage chez soi, faire le ménage en soi » (éd. Marabout). Rangement et nettoyage vaudraient donc une séance chez le psy et une après-midi au spa ! OK, mais comment transformer la corvée en cette bienfaitante activité ?

Se concentrer sur quelque chose de manuel aide à libérer les tensions intérieures

et à trouver le calme, c'est bien connu ! « Pendant que le corps fait le ménage, l'esprit se repose » ajoute encore D. Loreau. J'agis, tout simplement, sans me poser de questions en me concentrant sur la réalité de ce qui va sortir de mes mains : un environnement où il fera bon vivre.

Je suis assurée que plusieurs d'entre vous, chers aidants et aidantes, mettent déjà en pratique cette évidente théorie.

Pour tous les autres, dont moi-même, j'espère vous avoir convaincus du bien-fondé de cette « bienfaitante activité » qu'est le ménage du printemps... (Source : Internet)



### ADHÉSION

**10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2017**

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

**Le lien**

*Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)  
Mars 2016  
Fréquence: 3 numéros/année*

**Comité du journal:**

*Liliane Blais*

*Lisette Catelani*

*Louis-Marie Kimpton*

*Karine Ratelle*

*Claude Simard*

**Mise-en-page:**

*Claude Simard et Lisette Catelani*

**Collaborateurs pour ce numéro:**

*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 : [info@aidantsautray.org](mailto:info@aidantsautray.org)  
Téléphone : 450-836-0711 ou  
450-404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)  
Télécopie : 450-404-2211*

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

Pour plus d'informations, rejoindre notre coordonnatrice, Karine Ratelle 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 00, et jusqu'à 20 h le mercredi soir, par téléphone ou en personne sur **rendez-vous seulement**

\* Notre bureau est maintenant ouvert **un vendredi sur deux**. \*

**Date de tombée du prochain numéro:**

**11 août 2016**

**Date de parution: 30 août 2016**

**Comité du journal**

De g. à d., derrière:

Claude Simard et Lisette Catelani.

Devant:

Louis-Marie Kimpton et Liliane Blais.



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

