



Sommaire :

- Nouvelle prestation d'assurance-emploi pour proches aidants
- Refus d'aide à domicile
- Un couple d'aidants
- Comment bien se traiter

UNE JOURNÉE DE RÊVE!

Ce n'est rien de moins qu'une journée de rêve qui a été proposée à huit aidants du RANDA le 8 septembre dernier grâce à l'Agence Nouveau Monde de Joliette et le Club Mundo.

Au cours de l'été madame Cynthia Pinard de l'agence nous avait contactés pour offrir une belle journée de répit aux aidants de notre organisme pour qu'ils puissent se ressourcer. Nous avions carte blanche!

C'est donc en autocar de luxe Gaudreault que les aidants se sont dirigés vers le Vieux-Port de Montréal.



De petites douceurs leur ont été remises avant l'embarquement, ils ont pu visionner un film IMAX 3D au Centre des sciences de Montréal avant d'avoir un peu de temps libre dans le

Vieux-Montréal. Le moment fort de cette escapade n'était nul autre



qu'un souper croisière à bord du Cavalier Maxim, où un repas cinq services leur a été offert, avec des prestations de cirque et



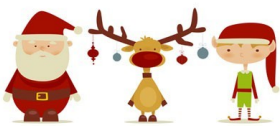
pour clore la soirée, une piste de danse à ciel ouvert sur le pont du bateau avec en arrière-plan le pont Jacques-Cartier illuminé et la ville de Montréal.

« Une soirée magique », « c'est

presque trop beau », « je n'ai pas pris de vacances ou de moments pour moi depuis 11 ans », « je n'en reviens pas comment cette journée m'a permis de vraiment décrocher, vraiment »! Autant de visages lumineux, de sourires, de fous rires, une journée qui a clairement atteint son objectif et pour y avoir participé, je pourrais même dire que les attentes ont été largement dépassées.

Merci à l'Agence Nouveau Monde de Joliette et au Club Mundo d'avoir choisi le RANDA, merci à toutes ces entreprises qui pensent aux aidants pour les faire rêver si ce n'est qu'un court moment, ces attentions sont précieuses et apportent un réel bonheur.

Karine Ratelle



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante	3
Chronique de Lisette Catelani	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



Liliane Blais

Mot de la présidente

L'année 2017 tire sa révérence. Une année rempli de surprises. Pour mon plus grand bonheur, notre famille s'est encore une fois agrandie, accueillant plusieurs nouveaux membres. Cette victoire est le résultat de la persévérance de notre équipe de travail, mais surtout de nos membres qui sont nos plus grands et nos plus fidèles ambassadeurs. Merci de partager la bonne nouvelle!

Cette année n'aurait pu être si spéciale sans la présence de madame Collette Provencher, lors de la

Semaine nationale des proches aidants, le 7 novembre dernier. Son témoignage et sa proximité ont touché le cœur de chacune des personnes présentes dans la salle. Cet événement a permis de belles retombées pour l'organisme, 91 personnes se sont jointes à nous, un record de participation pour le RANDA.

De plus, cette activité a fait jaser dans les médias locaux, car plusieurs bulletins municipaux de la MRC en ont fait la promotion et le journal L'Action

d'Autray y a consacré deux articles. Bravo! Par ailleurs, j'aimerais prendre quelques minutes pour remercier Karine et Marilee pour leur beau travail.

En terminant, j'aimerais profiter de ce moment de l'année où rassemblements et festivités sont à l'honneur pour souhaiter à chacun d'entre vous un Joyeux Noël ainsi qu'une merveilleuse année remplie d'amour, de santé et de sérénité. On se retrouve en 2018!

Liliane Blais



Karine Ratelle

Mot de votre coordonnatrice : Bonne nouvelle! Nouvelle prestation d'assurance-emploi pour proches aidants

À compter du 3 décembre 2017, la nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes est offerte afin d'aider les familles à prendre soin d'un adulte gravement malade.

Cette prestation permet aux proches aidants admissibles de prendre jusqu'à 15 semaines de congé pour prendre soin d'un membre adulte de la famille qui est gravement malade ou blessé ou pour lui offrir du soutien.

Pour recevoir la nouvelle prestation, on doit présen-

ter un certificat médical signé par un médecin ou un membre du personnel infirmier praticien.

Cette nouvelle prestation peut être partagée par les proches aidants admissibles sur une période d'un an. Les proches peuvent se partager la prestation au cours d'une même période ou de façon consécutive.

Si l'état de santé du membre de la famille se détériore, les proches aidants pourraient combiner cette nouvelle prestation

de proches aidants avec les prestations de compassion existantes, d'une durée maximale de 26 semaines.

Pour aider les familles à prendre soin d'un enfant gravement malade, la prestation pour proches aidants d'enfants offre des prestations pendant une période pouvant aller jusqu'à 35 semaines.

On aime ça partager ce genre de bonne nouvelle! Joyeux temps des fêtes et au plaisir de continuer à vous côtoyer en 2018!

Karine Ratelle



Mot de votre intervenante: Votre proche refuse les services d'aide à domicile?

Chaque expérience d'aidant naturel est unique, cependant, certaines problématiques sont plus fréquentes que d'autres. En effet, plusieurs d'entre vous m'ont mentionné à quel point il était difficile pour votre aidé d'accepter de l'aide à domicile. Pourtant, quelques heures de répit gardiennage, d'entretien ménager ou de services d'accompagnement bénévole pour des rendez-vous médicaux allègeraient votre quotidien.

L'idée de recevoir des étrangers à la maison pour les aider en rend plusieurs mal à l'aise. Ils peuvent se sentir envahis dans leur intimité ou craindre une perte d'indépendance par exemple. Toutes ces raisons sont valables, mais ces services sont parfois essentiels pour vous alléger la tâche.

Avant de baisser les bras devant le refus de votre

proche, vous pouvez tenter ces quelques stratégies :

- Écoutez ce qui se cache derrière sa résistance et rassurez-le quant à l'objet de ses craintes;
- Préserver sa dignité et son indépendance en lui disant que l'aide est pour vous plutôt que pour lui. Par exemple : « J'ai besoin d'aide pour faire le ménage »;
- Dites-lui que l'aide à domicile est une recommandation du médecin, de l'infirmière ou de la travailleuse sociale;
- Faites-lui comprendre que l'aide à domicile réduira votre niveau d'épuisement et que vous serez ainsi mieux en mesure de prendre soin de lui le plus longtemps possible;
- Présentez-lui le service comme étant un essai plutôt qu'un engagement;
- Débutez graduellement par quelques heures par

semaine, avec des tâches simples;

- Introduisez doucement l'aide. Par exemple, vous pourriez vérifier auprès de la personne qui offrira le service s'il est possible de se présenter comme une connaissance qui passait dans le coin ou quelqu'un qui vient le désennuyer pendant votre absence plutôt que comme une personne qui vient s'occuper de lui.

Si le roulement de personnel vous fait peur (difficulté à avoir la même préposée chaque fois par exemple), demander à la personne qui offrira des soins de lui parler de ses collègues afin qu'elle rassure votre proche. Le fait d'y aller graduellement permettra à votre proche d'établir une relation de confiance avec les services offerts.

Marilee Descôteaux



Marilee Descôteaux



Ressources disponibles en soutien à domicile dans la MRC de d'Autray :

- Programme « Mon répit, ma santé » offre 72 heures de répit-gardiennage gratuit pour les aidés de 65 ans et plus (disponible jusqu'au 31 mars 2018).
- Programme de soutien à domicile de votre CLSC **450 404-2219**.
- Guichet d'accès universel **1 855 620-6220** (composez le «2» et laissez un message en laissant vos coordonnées et en demandant les services de soutien à domicile).
- La Coopérative de soutien à domicile d'Autray (\$, selon votre revenu). Aide à domicile (entretien ménager travaux lourds et légers, répit-gardiennage) **450 404-2219**.
- Centre d'action bénévole d'Autray (Secteur Berthierville et Lavaltrie) pour de l'accompagnement bénévole (transport médical) **450 836-7122**.



Source: L'Appui pour les proches aidants. Actualité « Votre proche refuse les services d'aide à domicile » publié le 27 mars 2017 par Les conseillers aux proches aidants.

<https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2017/Votre-proche-refuse-les-services-d-aide-a-domicile>

Le lien

Portrait d'un couple d'aidants : CAROLLE LEFEBVRE ET ALAIN DEGUISE



Lisette Catelani

Le couple Carolle Lefebvre et Alain DeGuise s'occupe de la mère d'Alain, une dame de 92 ans. Ils sont tous originaires de St-Ignace de Loyola. Tous les deux sont encore sur le marché du travail et font partie du RANDA depuis un an.

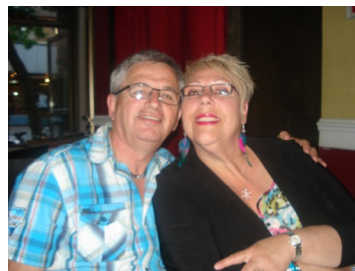
La mère d'Alain, très lucide, ne souffrait d'aucune maladie dégénérative, mais elle était de plus en plus en perte d'autonomie, et ce, en raison de son âge avancé. Ses sept enfants inquiets de la savoir seule à se débrouiller avec l'entretien d'une grande maison de trois étages et d'un terrain de bonne dimension se sont réunis et ont tenté de faire comprendre à leur mère qu'il était peut-être temps de vendre la maison et de s'en aller en résidence. Mais il n'était pas question pour elle de quitter sa maison dans laquelle elle vivait depuis plus de 80 ans!

La famille n'étant pas en mesure de lui venir en aide de façon continue et permanente, Alain, le benjamin de la famille, que sa mère appelle affectueusement « mon bébé », et Carolle, ont décidé d'aller demeurer avec elle et en prennent soin depuis maintenant douze ans.

Cet arrangement qui plaisait beaucoup à leur mère,

n'a pas fait l'unanimité dans la famille!

Carolle était préposée aux bénéficiaires de soir jusqu'à tout récemment et Alain est mécanicien industriel. Il travaille de jour, ce qui leur permettait d'assurer une présence continue auprès de la



personne aidée. Mais, après avoir essayé de jongler avec leurs horaires de travail, les besoins de la famille (ils ont deux fils), ceux de l'aidée, les tâches ménagères, etc. ils étaient rendus à bout de ressources! Carolle, gênée de demander de l'aide, a finalement contacté notre organisme. Cet appel leur a sauvé la vie!!

L'aidant s'oublie, dit-elle, tout en avouant candidement s'en avoir mis beaucoup sur les épaules! Ils se sont imposé un rythme de vie infernal, car elle voulait que tout soit parfait tant pour sa belle-mère que pour la famille d'Alain. Elle a dû se battre avec la travailleuse sociale pour

obtenir des heures de répit, tout ce dont elle avait besoin lui a-t-elle répétée à maintes reprises, mais sans succès!

Alors que son mari prend les choses de façon calme et positive, Carolle s'est rendue au bout de ses forces physiques et psychologiques. Avec l'aide du RANDA, elle a enfin réussi à obtenir les heures de répit tant convoitées! La présence de sa belle-sœur une journée par semaine, ajoutée au répit accordé, lui permettent aujourd'hui de partir au travail la tête tranquille!

S'occuper de sa santé mentale et faire accepter à son patron ses absences au travail pour s'occuper de la santé de sa belle-maman sont deux défis qu'elle a dû relever! *Il y a encore beaucoup de travail à faire du côté des employeurs pour leur faire accepter la réalité des aidants naturels,* confie-t-elle!

Bravo à ce couple de faire en sorte que cette charmante dame qui se dit choyée par tant d'attentions et de soins, continue de l'être encore pour plusieurs années!

« À deux, c'est mieux », qu'en pensez-vous?

Lisette Catelani



Il y a encore beaucoup de travail à faire du côté des employeurs pour leur faire accepter la réalité des aidants naturels...



Comment bien se traiter tout en aidant un proche dans sa maladie

Être aidant naturel n'est pas toujours facile: accompagner une personne qui nous est chère dans sa maladie, faire ses commissions, savoir répondre à ses attentes, s'assurer qu'elle reçoit les soins requis par son état de la part du personnel du CLSC, la véhiculer vers les points de services médicaux. Nous nous sentons interpellés. Nous voulons tant que la personne aidée soit bien traitée. On pense toujours à elle. Pensons-nous souvent à nous? Avons-nous analysé nos forces et notre endurance avant de décider d'aider la personne proche de nous? Nous traitons-nous comme on traiterait notre proche, avec chaleur, attention et compréhension?

Ce dévouement prend souvent de plus en plus d'espace dans notre vie. Le temps que nous consacrons à nous-mêmes s'effiloche rapidement. L'énergie que nous déployons à aider notre proche s'amenuise parfois. Oui, il faut apprendre à penser à soi tout en aidant sa femme, son mari, son enfant malade.

L'autocompassion s'avère nécessaire, bien se traiter tout en aidant la personne malade.

Cette notion est assez récente et s'avère une nécessité pour les aidants naturels.

En 2013, la Table de concertation des organismes communautaires Secteur personnes âgées de Sherbrooke publiait une brochure intitulée : *Être aidant, pas si évident!* Il s'agit d'un guide de prévention de l'épuisement pour les proches aidants.

Ce document est très instructif. Il présente la situation vécue par les aidants naturels. Si ces derniers ne font pas attention à eux, s'ils n'admettent pas leurs limites physiques et psychologiques, ils peuvent éprouver des malaises. « La fatigue et ses nombreuses manifestations se manifestent en permanence : malaises physiques, troubles du sommeil et de l'alimentation, irritabilité et humeur dépressive » (page 8.)

Ce guide mentionne que nous avons des limites et que nous devons consacrer du temps à nous-mêmes. Il faut apprendre à dire non quelques fois pour ne pas outrepasser notre énergie et nos limites. Parmi les autres éléments à tenir compte pour nous aider dans notre dévouement

auprès de la personne aidée, ce document nous rappelle qu'il faut accepter nos émotions (joie, tristesse, colère, frustration, etc.). Il faut rechercher les bons côtés de la vie, même s'ils sont moins nombreux.

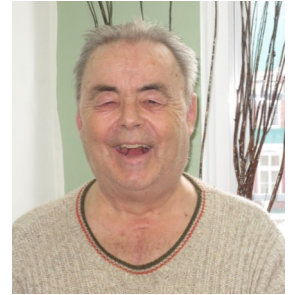
Prendre soin de sa santé physique est essentiel (bien se nourrir, faire de l'exercice physique). « Pensez à vous et faites des choses qui vous tiennent à cœur. En plus de vous donner la force de continuer, le temps que vous prenez pour vous-même vous aidera à vous sentir moins seul » (page 16).

Un autre point important : il faut, garder le sens de l'humour. De plus, il ne faut pas se gêner de demander de l'aide.

Donc, connaître ses limites, savoir demander de l'aide, essayer d'équilibrer soin à la personne aidée et la nécessité de penser à soi pour mieux servir notre proche malade.

Ce concept de l'auto compassion se répand de plus en plus. Tentez-vous de vous offrir la même attention, la même indulgence que vous accorderiez à votre proche? C'est ce que nous souhaitons à tous les aidants.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton



Il faut apprendre à dire non quelques fois pour ne pas outrepasser notre énergie et nos limites.





Le babillard

Sortie à l'Abbaye Val Notre-Dame — 29 août 2017

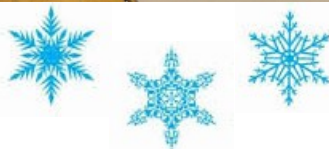


Armance Grégoire, Micheline Brault
et Maggie Morency



Lise Hamelin accompagnée du
charismatique frère Jean-Marc

Café-rencontre avec l'agente Sabrina St-Amand — Mardi 3 octobre 2017



Dîner de la Semaine nationale des proches aidants — 7 novembre 2017



Les inséparables Alice Beaudoin et Janie Murray



Esther Mamano et Karine Ratelle



Wow, 91 personnes présentes!



Jeanne Gadoury, Jeannine Carrier-Mathurin
et Edith Guertin



Jocelyne Calvé, bénévole



Gilberte Thériault et Carolle Lefebvre

Le lien

Calendrier des activités – Hiver 2018



Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Mardi	9 janvier	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème : L'auto compassion
Jeudi	11 janvier	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	18 janvier	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème : L'auto compassion
Jeudi	25 janvier	Dès 18 h	Mikes Berthierville 1021, av. Gilles-Villeneuve	Souper rencontre: Thème : L'auto compassion Veuillez confirmer votre présence avant le 24 janvier Coût : Le prix de votre repas
Mardi	30 janvier	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Conférence gratuite : « La fiscalité et le proche aidant » par l'ACEF Lanaudière Confirmez votre présence avant le 25 janvier
Mardi	6 février	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème : Mon proche a des besoins... Moi aussi!
Jeudi	8 février	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!
Mardi	13 février	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Conférence sur la surprescription offerte par Mme Camille Gagnon du Réseau canadien pour la déprescription. C'est gratuit. Inscription avant le 8 février 2018.
Jeudi	15 février	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème : Mon proche a des besoins... Moi aussi!
Jeudi	22 février	Dès 18 h	Mikes Berthierville 1021, av. Gilles-Villeneuve	Souper rencontre Thème : Mon proche a des besoins... Moi aussi! Veuillez confirmer votre présence avant le 21 février Coût : Le prix de votre repas
Mardi	27 février	9 h à 15 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Formation avec Lyne Turgeon « MBTI » quel est votre type de personnalité? Coût : 10 \$ apportez votre lunch! Confirmez votre présence avant le 20 février
Lundi	12-19-26 mars et les 9-16-23 avril	13 h à 16 h	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Ateliers RANDA (Rencontres pour Aidants Nécessitant De l'Air !) Venez ventiler et acquérir de nouveaux outils. Coût : 5\$ (pour les 6 rencontres). Répit gratuit disponible. Inscrivez-vous avant le 1 ^{er} mars.
Mardi	13 mars	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème : C'est assez, on vide la chaudière!
Jeudi	15 mars	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien Presbytère 25, boulevard Houle, St-Gabriel	Présence au local de St-Gabriel Venez rencontre l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Mardi	20 mars	Dès 13 h 30	CABA 180, rue Champlain, Berthierville	Projection du film : « C'est le cœur qui meurt en dernier » Coût : 2 \$ inclus café et collation Confirmez votre présence avant le 16 mars
Jeudi	22 mars	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème : C'est assez, on vide la chaudière!
Mardi	27 mars	Dès 11 h	Cabane à sucre Alcide Parent 1600 rte 343 N, St-Ambroise-de-Kildare	Sortie à la cabane à sucre! Venez partager un délicieux repas en bonne compagnie. Coût : 12 \$ (pourboire et breuvage non-inclus). Confirmez votre présence avant le 20 mars.
Jeudi	29 mars	Dès 18 h	Mikes Berthierville 1021, av. Gilles-Villeneuve	Souper rencontre: Thème : C'est assez, on vide la chaudière! Confirmez votre présence avant le 28 mars Coût : Le prix de votre repas



À ne pas manquer!

Conférence gratuite « La fiscalité et le proche aidant »



Cet atelier consiste en une vulgarisation du rapport d'impôt et du vocabulaire fiscal. On y présente ensuite les différentes mesures, programmes et crédits d'impôts qui peuvent être accordés au proche aidant et aux personnes âgées.

Date: Mardi 30 janvier 2018

Heure: 9 h 30 à 11 h 30

Lieu: Hôtel de ville de Berthierville,
588, rue Montcalm, salle 308

Inscrivez-vous avant le 25 janvier 2018

Formation « MBTI* » avec Lyne Turgeon

Apprenez-en davantage sur vous en découvrant votre type de personnalité grâce à l'outil d'évaluation psychologique le *MBTI*.

Date: Mardi 27 février 2018

Heure: 9 h à 15 h 30

Lieu: Hôtel de ville de Berthierville,
588, rue Montcalm, salle 308

Coût: 10 \$ (apportez votre lunch)

Inscrivez-vous avant le 20 février 2018

*Myers Briggs Type Indicator

Conférence gratuite sur la « surprescription »

Prenez-vous trop de médicaments? Peut-être que oui, peut-être que non. La conférence sur la surprescription offerte par madame Camille Gagnon du Réseau canadien pour la déprescription vous donnera sûrement des informations très utiles sur le sujet. *Mentionné lors de la conférence de Colette Provencher.*

Date: Mardi 13 février 2018

Heure: 9 h 30 à 11 h 30

Lieu: Hôtel de ville de Berthierville,
588, rue Montcalm, salle 308

Inscrivez-vous avant le 8 février 2018



Soupers rencontres au Mikes Berthierville

Traitant de différents thèmes, les soupers rencontres permettent d'échanger entre aidants autour d'un repas. Ces rencontres ont lieu le soir permettant de faciliter la conciliation famille-travail-rôle d'aidant.

Date: Les jeudis, 25 janvier, 22 février et 29 mars

Heure: Dès 18 h

Lieu: Mikes Berthierville,
1021, avenue Gilles-Villeneuve

Coût: Le prix de votre repas

**Inscrivez-vous avant le mercredi
précédant le souper**

Sortie à la cabane à sucre Alcide Parent

Venez déguster un repas traditionnel en bonne compagnie.

Date: Mardi 27 mars 2018

Heure: Dès 11 h

Lieu: Cabane à sucre
Alcide Parent,
1600, route 343 N,
St-Ambroise-de-Kildare

Coût: 12 \$ (pourboire et breuvages non-inclus)

Inscrivez-vous avant le 20 mars 2018



Pour plus d'information 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



Joyeux anniversaires!

Janvier

2	Jeannette Philibert
3	Hélène Coutu
6	Ghislaine Payer
21	Alain Deguise
25	Janie Murray
26	Joanne Bertrand
28	Thérèse Lefebvre-Tellier

Mars

6	Hélène Bilodeau
7	Cécile Gauthier
10	Jocelyne Calvé
12	Amélie Veilleux-Lessard
18	Carolle Lefebvre
19	Janine Ferland
19	Gisèle Gagnon
22	Solange Moreau-Bellehumeur
23	Marie-Paule Blais
30	Denise Hugron

Février

2	Denise Provost
3	Monique Robillard
4	Luce Doucet
5	Micheline Brault
7	Reine Pitre
10	Charles Grégoire
13	Nancy Dagenais
15	Renée Lemieux
17	Gilberte Thériault
19	Gaétan Bertrand
21	Louise Bonin Savignac
23	Nicole Beaulieu
23	Ginette Geoffroy-Duquette
25	Annie Charpentier
25	Cécile Charpentier

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.



PROMPT RÉTABLISSEMENT

Certains des membres de notre famille ont eu des problèmes de santé dernièrement. Nous souhaitons donc un prompt rétablissement à mesdames Anita Savoie-Charpentier, Luce Doucet, Denise Laroche et Huguette Desroches. **Bon courage!**



À **Décl'ic**, on croit que savoir lire et écrire n'est pas une option mais un moyen de devenir une personne active et engagée dans sa communauté.
 Il n'est jamais trop tard pour apprendre! Décl'ic peut vous aider! C'est gratuit!
 Téléphonnez à Décl'ic au 450 836-1079 (demandez Martine) pour des ateliers de lecture, d'écriture et de calcul qui ont lieu à St-Gabriel et Berthierville.

Et répandez la bonne nouvelle!

POURQUOI S'EN FAIRE?

Pourquoi se faire des soucis?

Ou bien tu es en santé ou bien tu es malade.

Si tu es en santé, aucune raison de t'en faire.

Si tu es malade, ou bien tu guériras ou bien tu mourras.

Si tu guéris, aucune raison de t'en faire.

Si tu meurs, ou bien tu iras en enfer ou bien tu iras au paradis.

Si tu vas au paradis, aucune raison de t'en faire.

Et si tu vas en enfer, tu vas être tellement occupé

à donner l'accolade à tes vieux amis

que tu n'auras jamais le temps de t'en faire!

Source : Le livre d'or du bonheur. Auteur Clément Auger



Coin détente

RECETTE POUR UNE ANNÉE NOUVELLE

Prendre 12 mois complets,
Les nettoyer de tout ressentiment, haine et jalousie
Pour les rendre aussi frais et propres que possible.

Maintenant, couper chaque mois en tranches
de 28, 30 ou 31 morceaux,

Puis, tout doucement, incorporer dans chaque journée,

Un zeste de courage...
une pincée de confiance...
une cuillère de patience...
une louche de travail...

Mélanger le tout avec de généreuses portions d'espoir,
de fidélité, de générosité et de douceur.

Assaisonner le tout avec un soupçon de rêves,
une bolée de rires et une pleine tasse de bonne humeur.

Verser maintenant la recette dans un grand bol d'amour

Et pour terminer...
Décorer avec un sourire...
Servir avec tendresse...

Maintenant vous avez 365 jours pour
la savourer avec amour et délicatesse...

Source : Site Internet de Frizou.Org

Les souhaits du RANDA pour l'année 2018

À l'occasion du temps
des fêtes, rien n'est
plus agréable que de
festoyer avec ceux
qu'on aime.

Beaucoup de bonheur,
de douceur et de
sérénité pour la
Nouvelle Année,
ainsi que la
réalisation de vos
projets les plus chers!



ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2018

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 (RANDA)
Décembre 2017
Fréquence: 3 numéros/année

Comité du journal:

Liliane Blais
Lisette Catelani
Marilee Descôteaux
Louis-Marie Kimpton

Mise-en-page:

Lisette Catelani
Marilee Descôteaux

Collaborateurs pour ce numéro:

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 : 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 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 00, et jusqu'à 20 h le mercredi soir, par téléphone ou en personne sur **rendez-vous seulement**

* Notre bureau est maintenant ouvert **tous les vendredis de 8h30 à 12h30** *

Date de tombée du prochain numéro:

Date de parution:

27 mars 2018

Comité du journal

De g. à d., en arrière:

Liliane Blais et Marilee Descôteaux

Devant: Louis-Marie Kimpton et

Lisette Catelani



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

