



**Sommaire :**

- Avis de recherche
- Présences remarquées!
- Les proches aidants, parlons-en!
- À ne pas manquer cet hiver
- Un toast aux petits riens

## « Mon répit, ma santé »



La Coop de services à domicile d'Autray offre, grâce à du financement reçu de L'Appui Lanaudière, un tout nouveau programme de répit à prix modique pour les proches aidants de la MRC de d'Autray et dont la personne à qui ils donnent de l'aide est âgée de 65 ans et plus.

Ce nouveau programme consiste à vous offrir une banque de 24 heures de répit pour une année, soit du 1<sup>er</sup> avril 2014 au 31 mars

2015 au tarif très avantageux de 5\$ de l'heure.

Ce répit peut être utilisé de jour, de soir et même la fin de semaine pour une période de 3 heures au minimum et pouvant aller jusqu'à 8 heures maximum dans une même journée.

Ce service peut servir à garder votre proche pendant votre absence, à exécuter certaines tâches ménagères ou à préparer des repas.

Ce programme de répit vous intéresse? Vous avez des questions supplémentaires? Communiquez avec nous au bureau au 450-836-0711. C'est avec joie que nous vous répondrons ou que nous acheminerons la demande d'inscription auprès de la Coop pour vous.

Le nombre d'inscriptions est limité, donc si vous souhaitez profiter de ce programme, n'hésitez pas trop longtemps!

**Claude Simard**



**Dans ce numéro :**

Mot de la présidente	2
Mots de la coordonnatrice et de l'intervenante	3
Présences remarquées du RANDA	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier d'hiver	8
Nos prochaines activités	9
Anniversaires	10
Coin détente	11
Le RANDA	12

### RAPPEL

**Vous pouvez vous procurer gratuitement au bureau  
« Le guide pour proches aidants... Des pistes et des ressources à explorer... »  
Passez nous voir!**



**Nous souhaitons à chacun d'entre vous, un temps des fêtes  
doux, chaleureux et réconfortant auprès  
des gens qui vous sont chers!**





## Mot de la présidente

Chers membres,  
D'abord, je suis particulièrement fière de constater, grâce à votre engagement et à votre participation à toutes nos activités, que votre attachement pour le RANDA est contagieux! J'ai le plaisir de vous informer que plusieurs nouveaux membres ont joint nos rangs dans les dernières semaines et au nom de tous, je tiens à leur souhaiter la bienvenue au sein de notre organisme!

Je suis confiante qu'avec vous comme ambassadeurs, avec Karine et Claude qui cherchent toujours de nouvelles façons d'augmenter notre visibilité et avec l'implication du RANDA

sur de nouvelles tables de concertation (Alliance dignité et la Table des aînés de Berthier), cette vague de nouvelles inscriptions se poursuivra en 2015.

Déjà le temps des fêtes et 2015 qui arrivent... Que le temps file!

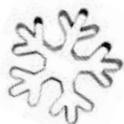
J'espère, chers membres, que cette période des fêtes sera pour vous un temps de repos et de ressourcement. J'ai confiance que cette période vous permettra de faire le plein d'amour et vous procurera l'énergie nécessaire pour accueillir les surprises que vous réserve cette nouvelle année.

À cet effet, je vous rappelle que le bureau du RANDA sera fermé du 19 décembre au 4 janvier inclusivement. Dès le 5 janvier, notre équipe du bureau sera de retour et prête à relever de nouveaux défis!

Enfin, en plus de vous offrir les indispensables: santé, amour et prospérité, je me permets de souhaiter à chacun, une foule de petits bonheurs et une cascade de rires tout au long de l'année 2015.

Joyeuses Fêtes à tous!

Liliane Blais  
Présidente



## AVIS DE RECHERCHE

### TÉMOIGNAGES

Plusieurs personnes ont manifesté le souhait que soient publiés des témoignages d'aînés dans notre journal. Nous sommes donc à la recherche de volontaires!

Cela vous intéresse? Communiquez avec l'un des membres du comité du journal en téléphonant au bureau. Il nous fera plaisir de vous donner toutes les informations nécessaires et au besoin, vous offrir de l'aide pour la rédaction de votre texte.

### DONATEURS

Le RANDA est reconnu comme organisme à but non lucratif pouvant remettre des reçus de charité lorsque vous faites un don de plus de 10\$. Si un insoutenable élan de solidarité envers notre mission s'empare de vous, vous pouvez utiliser le coupon retour en page 11 ou venir faire votre don en personne au bureau! Merci à l'avance à nos généreux donateurs!





## Mot de la coordonnatrice

La vie étant ce qu'elle est, elle nous présente parfois des défis à relever que nous n'avions pas vraiment anticipés...

Ainsi, pour des raisons personnelles, je tiens à vous informer que je prends un congé sans solde d'une durée indéterminée.

Pendant mon absence, le conseil d'administration du RANDA et Claude veilleront au bon fonctionnement de notre organisme.

Connaissant bien votre générosité, c'est accompagné de votre chaleureuse bienveillance et de votre confiance que je prends cette pause.

Je vous remercie, chers membres, de votre compréhension et au plaisir de vous retrouver!

**Karine Ratelle**

**Que la nouvelle année soit douce et abondante!**



## Mot de votre intervenante



Pour ce numéro du temps des fêtes, j'ai décidé de vous offrir une courte histoire que j'ai librement adapté du livre *Histoire de réfléchir...* de Nicole Charest.

### LES QUATRE BOUGIES

Quatre bougies brûlaient lentement la nuit de Noël. L'ambiance était tellement silencieuse qu'on pouvait entendre leur conversation.

La première dit: "Je suis la paix! Cependant, personne n'arrive à me maintenir allumée. Je crois vraiment que je vais m'éteindre." Et, doucement, elle s'éteint complètement.

La seconde dit: "Je suis la foi! Plus personne ne s'intéresse à moi, je suis devenue

superflue. Je crois aussi que je vais m'éteindre." Au même moment, une brise souffle et l'éteint.

Au tour de la troisième de mettre son grain de sel: "Je suis l'amour! Les gens ne comprennent pas mon importance. Ils négligent leurs proches et ne prennent plus le temps pour ceux qu'ils aiment." Elle s'affaiblit et finit par s'éteindre elle aussi.

Au même moment, un enfant entre dans la pièce et voit les trois bougies éteintes. Il s'exclame en pleurant:

"Mais voyons, qu'est-ce qui se passe? Elles doivent rester allumées jusqu'à la fin de la soirée!"

C'est à ce moment que la quatrième bougie parle: "Ne sois pas triste petit! Tant que je serai là, nous pourrions toujours rallumer les autres, je suis l'espoir!!"

De ses petites mains et avec les yeux brillants, l'enfant prend la bougie de l'espoir et tout doucement rallume ses voisines...

**Claude Simard**



**Nous vous souhaitons une explosion de petites douceurs !**



## Le lien

### Présences remarquées du RANDA...



Lise, Drainville-Allard, Karine Ratelle et Maude Malouin lors de la rencontre du 5 novembre à Notre-Dame-des-Prairies.



Maude Malouin et Lise Drainville-Allard, fières représentantes du RANDA au souper spaghetti, en novembre, du Regroupement des aidants naturels du comté de L'Assomption (RANCA).



L'équipe et les membres du RANDA ne ménagent pas leurs efforts pour faire avancer la cause et la qualité de vie des aidants auprès des hauts dirigeants du Centre de santé et des services sociaux du Nord de Lanaudière (CSSSNL) et de la direction de la santé publique de Lanaudière.

En effet, le 15 octobre dernier à St-Gabriel et 5 novembre à Notre-Dame-des-Prairies, se tenaient des rencontres organisées par le Comité des usagés et le CSSSNL. Le but de ces rencontres était d'informer la population, mais aussi, de lui permettre de s'exprimer sur l'ensemble des services offerts.

Lors de la rencontre à St-Gabriel, Mme Louise Beaudry a pris la parole en soulignant l'importance d'avoir assez de médecins pour desservir la population et la nécessité d'avoir une vision préventive dans l'offre des services du réseau de la santé.

À Notre-Dame-des-Prairies, Maude Malouin notre vice-présidente, s'est adressée directement à M. Martin Beaumont, directeur général du CSSSNL. Elle a démontré clairement qu'en ignorant les besoins des aidants

dans l'offre des services à domicile, cette force vive se fragilise et que les conséquences sont lourdes à la fois pour l'aidé, l'aidant et l'état!

À cette même rencontre, Karine Ratelle, notre coordonnatrice, a fait un plaidoyer touchant et éloquent devant l'assemblée pour que cesse la catégorisation des aidants dans l'offre des services de soutien à domicile. Se faisant la porte-parole de tous les aidants, Karine a fait remarquer à M. Beaumont que de nombreuses zones grises existent et que les aidants âgés de moins de 65 ans sont nettement défavorisés. Elle a fait valoir que, quand une maladie grave frappe un proche, l'impact sur la vie est aussi dramatique et le besoin de support autant présent et ce, peu importe l'âge.

Loin d'avoir une approche négative, Karine encourage les hauts dirigeants du CSSSNL à faire preuve de créativité et d'innovation pour résoudre ce problème et elle propose même de participer à la réflexion!

Enfin, le 6 novembre avait lieu une matinée-causerie de la Direction de la santé publique de Lanaudière où un large éventail de dirigeants, chercheurs et in-

tervenants du réseau de la santé et du milieu communautaire étaient présents. Cette matinée avait pour objectif de réaliser un bilan et de discuter des perspectives des liens de proximité dans le cadre du soutien à domicile dans Lanaudière.

Le lien de proximité, c'est le précieux lien de confiance qui s'établit entre un intervenant et un "usager". Ce lien de confiance se construit par la régularité des rencontres et par une multitude de comportements favorisant la création d'un lien significatif entre deux personnes. Pour parler à l'assemblée de ce fameux lien de proximité, M. Bertrand Fortier a non seulement offert un très beau témoignage, mais a fait réaliser aux gens présents dans la salle que ce lien de confiance peut faire une énorme différence dans le parcours d'un aidant.

Claude Simard



Bertrand Fortier, au centre, en compagnie de Carlos Hernandez et Mario Paquet le 6 novembre dernier.

## Les proches aidants, parlons-en!



« Les proches aidants, parlons-en! », fut le thème de la Semaine nationale des proches aidants au Québec qui se tenait du 2 au 8 novembre sur le territoire québécois. Le regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ), responsable de cette initiative, a insisté, cette année sur l'importance des proches aidants en fournissant des statistiques qui mettent en évidence le travail indispensable de ces personnes.

Voici quelques-unes de ces importantes statistiques. Dans le document préparé par le RANQ, on peut lire que les proches aidants "assument 80 % du soutien à domicile." On estime à plus de **quatre milliards** de dollars leur contribution annuelle à l'économie du Québec.

C'est pourquoi le RANQ "réclame une véritable reconnaissance de la contribution à la société québécoise des proches aidants, quelque soit l'âge de la personne aidée et la raison de son incapacité."

C'est bien d'aider une personne à autonomie restreinte, mais en faire trop peut entraîner des conséquences sur la propre santé du proche aidant. Voici ce qu'en dit la présidente

du RANQ : "l'épuisement, l'isolement, la perte d'emploi et l'appauvrissement menacent ces femmes et ces hommes qui s'investissent au quotidien auprès d'un être cher fragilisé."

Le RANQ trace un portrait des âges des proches aidants. Voici d'autres chiffres qui en disent long :

- \* 48 % des proches aidants ont entre 45 et 64 ans;
- \* 26 %, entre 25 et 44 ans;
- \* 4 %, entre 15 et 24 ans;
- \* 12 %, plus de 65 ans.

Voici un constat extrêmement révélateur : "plus de 188 000 proches aidants consacrent plus de 20 heures par semaine pour soutenir un proche."

La personne aidée peut souffrir d'une perte d'autonomie, de vieillissement, du cancer, de maladies cardiovasculaires, de santé mentale ou de la maladie d'Alzheimer.

D'après les statistiques compilées par le RANQ, 80 % des proches aidants soutenaient un proche depuis plus d'un an, dont 50 %, depuis plus de 4 ans. Il ne faut pas oublier que 60 % des personnes proches aidantes sont, soit sur le marché du travail, soit aux études.

Beaucoup de statistiques, soit, mais c'est pour montrer l'importance des proches aidants dans la société québécoise. Un rôle inestimable en termes de soins et d'économies pour le Québec.

Reconnaissons, comme le fait le RANQ, que "depuis une vingtaine d'années, des organismes comme le RAN-DA : (Réseau des aidants naturels d'Autray) se sont constitués au Québec et contribuent à ce que les proches aidants se reconnaissent comme tels, se donnent la permission de prendre soin aussi d'eux-mêmes et de remettre leur vie en mouvement au bénéfice d'un mieux-être collectif et commun."

Le RANDA offre à ses membres des outils très utiles ainsi que des activités enrichissantes qui les aident dans leur action auprès d'un proche fragilisé (site Internet, souper rencontre, café-rencontre, conférences et sorties).

Le site Internet est aussi fort instructif et renseigne sur plusieurs sujets. Il est continuellement mis à jour.

Proches aidants, pensez à vous!

**Louis-Marie Kimpton**



**Rappel de l'adresse  
du site du RANDA:  
[www.aidantsautray.org](http://www.aidantsautray.org)**





## Le babillard

### BBQ et lancement du calendrier à Saint-Gabriel

le 26 août dernier



Un jeu géant de serpents et échelles!!



Une belle journée et en très bonne compagnie!



### Sortie aux Quilles à Berthierville le 7 octobre 2014



Jeanne Gadoury, notre championne avec une partie de 235!



De nombreuses techniques ont été utilisées pour réussir à faire des abats!



Les sportives à l'œuvre!



Yvonne Prescott, gagnante de notre tirage!



# Une journée avec notre graphologue préférée!

## Le 25 novembre 2014



Johanne Daigle  
notre animatrice



Des participantes attentives et  
la présence de plusieurs nouveaux  
membres !



# Dîner de la Semaine nationale des proches aidants le 4 novembre 2014



Louise Demers, Micheline Brault et Odette  
Trudel

Nicole Ouellet, Huguette St-Martin, Mme Gervais-  
Vaillancourt et Édith Guertin



Guy Boulanger en pleine  
signature du livre d'or!

Wow!

On est vraiment chanceux d'avoir une si belle gang!



Huguette Desroches, Mme Beaucage et  
Luce Doucet chantent la chanson des ai-  
dants

## Calendrier des activités hiver 2015

Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Jeudi	8 janv.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: Trouver sa zone de confort 
Mardi	13 janv.	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: Trouver sa zone de confort
Jeudi	15 janv.	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241 rue Saint-Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: Trouver sa zone de confort
Mardi	27 janv.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Conférence gratuite de M<sup>e</sup> Marie-Josée Manègre, notaire.</b> Venez vous informer et poser vos questions à Maître Manègre: Mandat, procuration, testament...
Jeudi	29 janv.	Dès 18 h	Restaurant La Moisson Dorée 463, rue Frontenac Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Thème: Trouver sa zone de confort Confirmez votre présence avant le 27 janvier
Jeudi	5 fév.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: Aider: pertes et gains
Mardi	10 fév.	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: pertes et gains
Jeudi	19 fév.	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241 rue Saint-Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: Aider: pertes et gains
Mardi	24 fév.	9 h à 16 h	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Formation avec Lyne Turgeon</b> « Responsabilité et pouvoir personnel » Réservez et payez au bureau avant le 17 février S.V.P Coût: 10\$ Apportez votre lunch!
Jeudi	26 fév.	Dès 18 h	Restaurant La Moisson Dorée 463, rue Frontenac Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Thème: Aider: pertes et gains Confirmez votre présence avant le 24 février
Mardi	10 mars	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: L'impact de nos valeurs et croyances
Jeudi	12 mars	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: L'impact de nos valeurs et croyances
Mardi	17 mars	Dès 11 h	Au pain de sucre 100, chemin Ste-Mélanie St-Jean-de-Matha	<b>Cabane à sucre</b> Coût: 12\$ taxes et pourboire inclus pour les membres Non membre: 17\$ + taxes et pourboire Réservez et payez au bureau avant le 10 mars
Jeudi	19 mars	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241 rue Saint-Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: L'impact de nos valeurs et croyances
Jeudi	26 mars	Dès 18 h	Restaurant La Moisson Dorée 463, rue Frontenac Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Thème: L'impact de nos valeurs et croyances Confirmez votre présence avant le 24 mars
Mardi	31 mars	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</b> sur le « Lâcher prise » par Mme Chantal Desjardins, membre de Thérapeutes en relation d'aide de Lanaudière

## À NE PAS MANQUER CET HIVER!

### Conférence gratuite de M<sup>e</sup> Marie-Josée Manègre, notaire

Venez vous informer et poser vos questions à  
Maître Manègre: Mandat, procuration, testa-  
ment...



Mardi 27 janvier 2015 de 9 h 30 à 11 h 30  
À l'Ancien Presbytère de Saint-Gabriel  
25, boul. Houle, Saint-Gabriel  
S.V.P. confirmez votre présence avant le 22 janvier.

### Formation d'une journée avec Lyne Turgeon

« La responsabilité et le pouvoir personnel »

Mardi 24 février 2015 de 9 h à 16 h  
À l'Hôtel de ville de Berthier  
588, rue Montcalm, local 308,  
3<sup>e</sup> étage, Berthierville  
Coût: 10\$

Réservez votre place avant le 17 février S.V.P.  
**Apportez votre lunch!**

### Dîner à la Cabane à sucre ! Mardi 17 mars 2015 à 11 h

Venez casser la croûte et vous amuser avec nous!

Coût: 12\$ taxes et pourboire inclus pour les membres  
Non membre: 17\$ + taxes et pourboire



Réservez au bureau avant le 10 mars 2015

Veillez prendre note que vous pourrez aussi  
renouveler votre carte de membre au coût de 10\$  
lors de cette sortie.



Au Pain de sucre  
100, chemin Ste-Mélanie  
St-Jean-de-Matha

### « Lâcher prise »

Conférence gratuite de Mme Chantal Desjardins

Mardi 31 mars 2015

De 9 h 30 à 11 h 30

à

L'Hôtel de Ville de Berthier  
588, rue Montcalm, local 308,  
3<sup>e</sup> étage, Berthierville

Veillez, s'il vous plaît, confirmer votre présence  
au plus tard le 24 mars 2015



Êtes-vous prêts?

## Le lien

### ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE



#### Janvier

2 Jeannette Philibert  
25 Janie Murray  
28 Thérèse Lefebvre-Tellier

#### Mars

6 Bertrand Fortier  
9 Martyne Poulette  
12 Yvonne Poirier Rondeau  
12 Amélie Veilleux-Lessard  
15 Micheline St-Jean  
19 Janine Ferland  
30 Denise Hugron

#### Février

4 Luce Doucet  
5 Micheline Brault  
7 Reine Pitre  
17 Gilberte Thériault  
23 Ginette Geoffroy-Duquette  
25 Annie Charpentier  
25 Cécile Charpentier

#### Avril

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

**Un gros merci à Roger Lamontagne pour les appels d'anniversaire!**

### NÉCROLOGIE



Nous avons le regret de vous informer que le 19 septembre dernier, est décédé à la suite d'une longue maladie, M. Pierre Paquette, le conjoint de Mme Cécile-Diane Houle.

Quelques jours plus tard, soit le 22 septembre, décède Mme Andrée Vandebosch, la mère de Mme Martine Boulanger, nouvelle membre du RANDA.

C'est avec émotion que nous avons aussi appris, en novembre, le décès de Mme Alice Savoie, sœur de Mme Anita Savoie-Charpentier.

Nous souhaitons offrir nos sincères condoléances à Mme Houle, à Mme Martine Boulanger et son conjoint M. Guy Boulanger, à Mme Savoie-Charpentier ainsi qu'à leurs familles et à leurs proches.

### PROMPT RÉTABLISSEMENT

Rien à signaler, on touche du bois!



### **IMPORTANT, veuillez prendre note...**

Dorénavant, pour toutes les activités et sorties, c'est le RANDA qui s'occupera de payer la facture, et ce pour des raisons techniques et comptables. Ainsi, lorsque des frais de participation sont exigés, nous souhaitons qu'ils soient payés au bureau au moment de votre réservation.

Nous vous remercions à l'avance de votre habituelle collaboration!



## Coin détente

## UN TOAST AUX PETITS RIENS

Ce sont les petites choses de rien du tout  
 Les petits gestes d'amitié sans importance  
 Les « Laisse donc faire çà » et les « Entre nous »  
 Qui donnent à la vie des moments de plaisance  
 Les « Ce n'est rien » et puis les « C'était pas la peine »  
 Les « C'est drôle, n'est-ce pas? », les clichés rieurs  
 Ces gentils saluts qu'aux lèvres le cœur amène

Malgré tous les hauts faits sans nombre qu'on proclame  
 Et tous les merveilleux « exploits sans précédent »  
 Et ces « audaces sans égale » que bien souvent  
 La presse chez tant de « héros du jour » acclame,  
 Il existe tant de simples gestes humains,  
 Tant d'amicales rencontres de tous les jours,  
 Qui nous agrémentent la vie à cœur de jour.

Alors, je bois à ces milliers de petits riens,  
 Aux « Tout finit par s'arranger, mon vieux » des amis,  
 Aux « Bonjour » des copains, à ceux qui me sourient  
 Sans me connaître, quand je file un mauvais brin;  
 À tous ces riens qui disent « Vois comme je t'aime »,  
 Aux gestes murmurant « Va, on est avec toi »  
 Aux « petits coups de main » qu'on donne et qu'on reçoit,  
 Aux petits riens du tout qui sont notre vie même.

AUTEUR INCONNU

(Source : Le livre d'or du bonheur, de Clément Auger)

Lisette Catelani



En ce temps des  
 Fêtes, le RANDA  
 est fier de porter  
 un « toast » à la  
 santé et au  
 courage de tous  
 les aidants  
 naturels et de  
 leur souhaiter une  
 année 2015 douce  
 et paisible.

## ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2015

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  jour moisJe 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 1A0N.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 2014  
Fréquence: 3 numéros/année*

**Comité du journal:**

*Liliane Blais  
Lisette Catelani  
Louis-Marie Kimpton  
Karine Ratelle  
Claude Simard  
**Mise-en-page:**  
Claude Simard*

**Collaborateur pour ce numéro:**

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

**Date de tombée du prochain numéro:**

**6 mars 2015**

**Date de parution: 17 mars 2015**

**Comité du journal**

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



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

