



Sommaire :

- Portes ouvertes au CABA
- Portrait d'une aidante
- Du répit pour les proches aidants
- Visite de l'ACEF Lanaudière
- Conférence sur l'anxiété
- Formation avec Lyne Turgeon
- Visite du Musée de Joliette

Une journée forte en émotion!

Lanaudière aime faire les choses en grand! Après un premier colloque en octobre 2012 et une première marche pour les aidants en juin 2013, le 24 octobre dernier se tenait la première Journée régionale des proches aidants naturels de Lanaudière. Non, non, il n'y a pas d'erreur, les « proches aidants naturels ». Dans Lanaudière on aime ça faire les choses un peu différemment, alors on a inventé un nouveau mot!

Cette toute première Journée a été un fort beau succès. Au moins 110 aidants ont participé à cet événement pensé et organisé pour eux. Sous le thème « Décrochez pour adoucir mon quotidien » les proches aidants pouvaient participer à cette journée sans se soucier du gardiennage de leur aidé puisque le comité organisateur avait pensé à tout : du répit à domicile ou sur les lieux était offert, et ce, gratuitement.

Au programme de cette Journée : une conférence



humoristique de monsieur Denis Carignan, professeur de psychologie; un bon dîner et des ateliers en petits groupes.

Pour clore cette Journée régionale, il y a eu une présentation du Module des proches aidants naturels de Lanaudière (Module) ainsi que des travaux du *Virage proches aidants*. Pour comprendre, il vous suffit de retenir que le Module est le regroupement d'une dizaine d'organismes communautaires qui travaillent auprès des aidants lanaudois et que c'est aussi le Module qui a organisé cette Journée régionale!

En résumé, sachez que tout ce beau monde a rédigé et présenté un plan et des recommandations au Centre intégré de santé et

des services sociaux de Lanaudière (CISSSL) visant à améliorer et bonifier l'intervention et l'offre des services dans les établissements de santé auprès des aidants de notre région. Les recommandations présentées proviennent, notamment, des commentaires faits par des aidants et recueillis lors du colloque en 2012.

Comme vous pouvez le constater, chers aidants, vos commentaires sont utilisés pour faire des revendications!

Cela porte fruit puisque le président-directeur adjoint du CISSSL, monsieur Christian Gagné, souhaite faire le diagnostic de ses services en plus de mettre les choses en place pour que les aidants soient reconnus à leur juste valeur dans le réseau de la santé de Lanaudière.

Le RANDA sera aux aguets pour s'assurer que cela se fasse!

Karine Ratelle



Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de la coordonnatrice et 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
Comité de civilité	10
Coin détente	11
Le RANDA	12



Liliane Blais

Mot de la présidente

Très chers membres,
 Pour débiter, j'aimerais faire un retour sur notre dîner de la semaine nationale des aidants qui a eu lieu le 3 novembre dernier. Encore une fois, nous avons eu un très bon taux de participation de votre part et, entre vous et moi, quel plaisir de se retrouver avec la famille du RANDA! La folie de Francine Legault costumée en Minnie Mouse et la bonne humeur étaient au rendez-vous.

Comme vous le savez sans doute, une série d'ateliers de ressourcement animée par Cécile-Diane Houle était offerte cet automne à Berthier. Je n'y étais pas inscrite, mais j'ai

néanmoins eu la chance d'aller y faire une saucette. Les commentaires des participants quant au bien-être que procurent ces ateliers et à leur utilité, sont très positifs. Ça vous intéresse? Je vous invite à être attentifs, car je pense que d'autres sessions auront lieu dans les prochains mois.

Dans le cadre de mes fonctions, il m'arrive de représenter le RANDA lors de certains événements. Le 21 novembre dernier, j'ai participé au souper spaghetti du Regroupement des aidants naturels du comté de l'Assomption (RANCA). Je tiens à les féliciter

pour l'organisation de cette très belle soirée où j'ai reçu un accueil sympathique en plus de déguster un excellent spaghetti!

Pour terminer, je m'en voudrais de ne pas souligner le travail que font nos deux complices du bureau : Karine et Claude. Merci les filles pour votre beau travail! À cet effet, n'oubliez pas que le bureau sera fermé du 18 décembre au 3 janvier inclusivement, ce qui permettra à notre équipe de prendre un temps de repos en famille.

Enfin, je souhaite à tous un chaleureux et joyeux temps des fêtes!

Liliane Blais



Un kiosque du RANDA aux portes ouvertes du CABA

Le 23 septembre dernier, dans le cadre de son 35^e anniversaire, le Centre d'action bénévole d'Autray (CABA) a invité les organismes communautaires de la région à participer à sa journée portes ouvertes.

Pour l'occasion, la rue Champlain a été complètement fermée à la circulation afin de permettre la tenue de nombreux kiosques.

Sous un soleil magnifique et une ambiance festive,

près de 200 personnes ont visité notre kiosque!

Bravo au CABA pour cette initiative et merci pour ce bel esprit de communauté permettant aux organismes de mieux se faire connaître!



À g., Mme Maude Malouin, vice-présidente de notre conseil d'administration.

À d., Claude Simard, intervenante et Karine Ratelle, coordonnatrice, .



Mot de votre coordonnatrice : Mobilisation!

La semaine du 2 novembre 2015 a été grandement chargée... En plus de notre dîner des aidants le 3 novembre et le fait que c'était la Semaine nationale des aidants naturels au Québec, c'était également une semaine de mobilisation à la grandeur de Lanaudière. Lundi, 300 personnes, dont Claude et moi, se sont réunies pour préparer la mobilisation dans le cadre de la semaine d'actions de fermetures, d'où notre message de nos bureaux fermés!

Mardi, nous n'avons pu participer à la grande marche (nous étions en train de

dîner avec vous!) où plus de 700 manifestants ont scandé, à Terrebonne, haut et fort leur colère envers les politiques d'austérité du gouvernement libéral et réclamé un rehaussement immédiat du financement à la mission des organismes. Mercredi, nous avons participé à Berthierville, au dévoilement d'une banderole sur la rue Gilles-Villeneuve, en compagnie de plusieurs autres organismes communautaires des environs (voir photo en page 7), plusieurs actions, une grande mobilisation!

Selon le coordonnateur de la Table régionale des or-

ganismes communautaires de Lanaudière de « nombreux groupes sont sous-financés depuis longtemps et malmenés par le non-respect de la politique gouvernementale de reconnaissance de l'action communautaire. Plusieurs organismes n'ont pas d'indexation de leur financement, ce qui signifie qu'ils s'appauvrissent chaque année, et ce, au risque de fermer pour toujours! »

Le RANDA va continuer de se mobiliser afin de soutenir ce mouvement qui, on l'espère, fera bouger le gouvernement. On ne lâchera pas le morceau!



Karine Ratelle



Mot de votre intervenante

Vous n'êtes pas sans savoir que dans le cadre de mes fonctions, il m'arrive d'offrir des conférences de sensibilisation sur la réalité des aidants naturels. Je vous parle de cela parce que je ne cesse pas de m'étonner de la méconnaissance des gens à ce sujet.

En fait, lors de mes conférences il n'est pas rare de constater que de nombreuses personnes ignorent qu'elles sont, elles-mêmes, des aidantes naturelles! C'est comme si, parce qu'il n'y a pas de statut officiel, les gens ont l'impression qu'ils n'en font pas assez

pour le proche dont ils ont soin pour se désigner comme aidant. Aussi, on me demande régulièrement la différence entre un aidant et un bénévole!

Voici à quoi ressemble, habituellement, ma réponse : un bénévole offre son temps à un organisme selon ses disponibilités et choisit généralement le type de tâches qu'il fera. En tout temps, le bénévole peut se retirer de ses fonctions s'il le souhaite. Un aidant naturel offre son aide à un proche fragilisé par la maladie, un handicap ou le vieillissement et avec le-

quel il entretient un lien affectif particulier. À cause et au nom de ce lien affectif, l'aidant naturel ne compte souvent pas ses efforts ni ses heures, ce qui peut entraîner des impacts importants dans plusieurs sphères de sa vie dont : la famille, la vie sociale, le travail, les finances et la santé.

Je sollicite votre aide, chers amis, pour clarifier chaque fois que cela est possible auprès de votre entourage ce qu'est un aidant naturel. Nous ne serons jamais trop nombreux à faire de la sensibilisation!



Claude Simard

Le lien

Portrait d'une aidante : Madame Lise Hamelin



Lisette Catelani

De fil en aiguille, elle est devenue le pivot et la personne ressource du Réseau des aidants naturels d'Autray. Pendant près de vingt ans, Lise a, ni plus ni moins, tenu le RANDA à bout de bras!



Mme Lise Hamelin



Native de Montréal-Est, elle est la cadette d'une famille de quatre enfants. Après des études en secrétariat, elle réoriente sa carrière pour devenir coiffeuse et propriétaire de son salon de coiffure durant de nombreuses années.

Son grand-père maternel, propriétaire de plusieurs terrains à Mandeville, avait ouvert le chemin menant au lac Long. C'est ainsi qu'au fil des ans, pratiquement toute la famille, oncles, tantes, neveux et nièces, ses deux sœurs ainsi qu'elle-même, se sont regroupés dans ce beau secteur de Lanaudière.

Proche aidante pour son entourage depuis presque toujours, Lise s'est occupée de ses parents malades. Elle a aussi accompagné courageusement son conjoint dans la maladie, et ce, jusqu'à son dernier souffle. Son frère et ses deux sœurs, plus âgés et vulnérables, ont aussi toujours pu compter sur son aide et son soutien. Que ce soit pour les accompagner à leurs rendez-vous médicaux ou pour faire la gestion des papiers importants, Lise se donne sans limites!

Dès le début des années quatre-vingt-dix, Lise a été parmi les premières personnes à participer à nos rencontres d'entraide et à

s'impliquer au sein de notre organisme. Rapidement, elle s'est distinguée par sa grande générosité, son sens de l'écoute et par une disponibilité hors du commun pour les autres.

De fil en aiguille, elle est devenue le pivot et la personne ressource du Réseau des aidants naturels d'Autray. Pendant près de vingt ans, Lise a, ni plus ni moins, tenu le RANDA à bout de bras! Que ce soit à titre d'administratrice au sein du conseil d'administration, de coordonnatrice ou bien en tant que bénévole, elle n'a jamais compté son temps. Il y a quelques années, malgré des épreuves et des pépins de santé importants, elle est demeurée fidèle à elle-même, c'est-à-dire, présente, serviable et engagée.

En plus de ce qu'elle a fait pour le RANDA au fil des années, Lise a aussi siégé à d'autres conseils d'administration, notamment au Regroupement des aidants naturels de Montréal (RANM) et au Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ). De plus, elle siège toujours à celui du Centre de bénévolat Brandon depuis au moins quatre ans. Lise a fait et continue de faire,

tout simplement, un travail remarquable! Ce qui lui a valu, en avril 2015, la Médaille du Lieutenant-gouverneur, un honneur amplement mérité, en reconnaissance de toutes ses années de bénévolat.

Est-ce qu'il lui reste du temps pour penser à elle? Vous serez surpris si je vous dis que oui! En plus des travaux manuels, elle aime bien taquiner le poisson l'été et parcourir les sentiers de motoneiges l'hiver. Elle a d'ailleurs gagné, en 2011 et 2012, le prix de décoration de motoneiges lors de la Randonnée des Neiges de la Fondation Kelly Shires, organisme œuvrant auprès de personnes souffrant d'un cancer du sein, sans savoir qu'elle-même en était atteinte à ce moment-là...

En terminant, on peut se poser la question suivante : est-ce que Lise a quelqu'un qui l'aide?? Eh bien oui! Elle tient à souligner l'aide constante que lui apporte le Réseau des aidants naturels d'Autray, ainsi qu'un neveu et de très bons amis.

On ne peut passer sous silence l'implication et l'apport exceptionnel de ce grand cœur sur deux pattes!

Lisette Catelani

Du répit pour les proches aidants

Permettez-moi, si vous le voulez, avant d'entrer dans le vif du sujet, de vous rappeler certains faits. Trop peu de gens savent ce qu'est un aidant naturel. Souvent, ces personnes ignorent qu'elles le sont. C'est pourquoi des organismes, comme le RANDA, existent. Ils sensibilisent la population à ce sujet via des conférences, des cafés-rencontres et d'autres initiatives.

Combien de proches aidants œuvrent-ils au Québec ? Près de 400 000! Lentement, les aidants naturels ou proches aidants se sentent moins isolés.

Des lois gouvernementales tentent de leur venir en aide par des incitatifs financiers. Une de ces lois est celle des prestations de compassion. Ces prestations passeront de six semaines à six mois en janvier 2016. La loi en question existe depuis 2004. Des montants sont versés par le gouvernement fédéral à « des travailleurs qui doivent s'absenter temporairement de leur travail pour s'occuper d'un proche gravement malade et dont le risque de décès est élevé », lit-on dans le document gouvernemental.

Des employeurs sont de plus en plus sensibilisés au vécu de leurs travailleurs qui sont également de proches aidants. Un rapport vient d'être publié à ce sujet. Il s'intitule : « Quand il faut jongler entre travail et soins : comment les employeurs peuvent soutenir les aidants naturels au sein de leur personnel. »

La Commission de la santé mentale du Canada a publié un document qui traite du stress vécu par les proches aidants ayant pour titre : « Tracer la voie de l'avenir : indicateurs de la santé mentale. »

Certains postes de télévision consentent à parler de ce sujet. C'est le cas de Canal Vie. Même Télé-Québec a diffusé le 12 février 2015, une excellente vidéo sur le dévouement des proches aidants. Ce document s'inscrivait dans la série « Une pilule, une petite granule ». De plus, il y a des organismes et des professions qui s'intéressent de plus en plus au travail exceptionnel des proches aidants. Voici ce que disait Mme Diane Francoeur, médecin et présidente de la Fondation des médecins

spécialistes du Québec dans le feuillet « Lecture de répit » de la Fondation et je cite : *On ne dira jamais assez : les proches aidants jouent un rôle essentiel dans notre système de santé. Plus loin, dans ce document, on lit : ...comme médecins spécialistes, nous sommes aux premières loges pour constater non seulement le dévouement exceptionnel des proches aidants auprès des aidés, mais aussi, très souvent, leur épuisement face à cette lourde responsabilité.*

Depuis sa création, en 2012, la Fondation des médecins spécialistes du Québec a octroyé plus de deux millions et demi de dollars à des organismes pour la réalisation de projets contribuant à offrir du répit aux proches aidants. Au cours de l'année 2015, la Fondation a versé, dans Lanaudière, près de 50 000 \$ à trois organismes incluant le Regroupement des aidants naturels du comté L'Assomption (RANCA) pour du gardiennage à domicile.

Il reste beaucoup à faire, mais il faut toujours espérer du meilleur.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton



Pour en savoir plus, visitez les sites suivants:

<http://www.canalvie.com/webtele?filtre=émission&id=1.1094348&target=1.150381>

<http://pilule.telequebec.tv/occurrence.aspx?id=1290>



Le babillard

BBQ à St-Gabriel le 25 août 2015



Un coup de main apprécié de Louis-Marie Kimpton



La classique photo de famille!



Notre vaillante Karine aux fourneaux



Quilles à Lavaltrie le 20 septembre 2015



Un public attentif! Lisette Catelani, Normand Sauvageau, Louise Fortier et Jocelyne Morency.



M. Normand Lebel nous a démontré que jouer aux quilles est parfois un sport dangereux!



Thérèse Poinier et Odette Trudel qui se concentrent avant de lancer!

**Conférence-spectacle de
Mme Carole Miville
20 octobre 2015 à Lavaltrie**



Carole Miville dans la peau de son sympathique personnage « Blandine »

**Le communautaire, « Dehors contre l'austérité »
le 4 novembre 2015 à Berthierville**



Nous y étions!



**Dîner de la Semaine nationale des proches aidants au Québec
3 novembre 2015 à Lanoraie**



Un conférencier, de nouveaux visages et du bien bon monde!

Calendrier des activités – hiver 2016

Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Mardi	12 janv.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Berthierville	Café-rencontre Thème: Quand la maladie affecte l'humeur... la mienne et/ou la sienne!
Jeudi	14 janv.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème: Quand la maladie affecte l'humeur... la mienne et/ou la sienne!
Jeudi	21 janv.	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème: Quand la maladie affecte l'humeur... la mienne et/ou la sienne!
Mardi	26 janv.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308 3 ^e étage, Berthierville	Conférence Gratuite sur la gestion de l'anxiété présentée par Mme Ginette Beausoleil Confirmez votre présence avant le 19 janvier
Jeudi	28 janv.	Dès 18 h	Restaurant St-Hubert 1091, av. Gilles-Villeneuve Berthierville	Souper-rencontre Confirmez votre présence avant le 25 janv
Mardi	9 fév.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308 3 ^e étage, Berthierville	Café-rencontre Thème: Aider tout en gardant le cap sur ses rêves
Jeudi	11 fév.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème: Aider tout en gardant le cap sur ses rêves
Jeudi	18 fév.	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème: Aider tout en gardant le cap sur ses rêves
Jeudi	18 fév.	Dès 18 h	Restaurant St-Hubert 1091, av. Gilles-Villeneuve Berthierville	Souper-rencontre Confirmez votre présence avant le 15 Février
Mardi	23 fév.	9 h à 16 h	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Berthierville	Formation avec Lyne Turgeon "Comprendre et améliorer l'estime de soi" Coût: 10\$ Apportez votre lunch! Réservez avant le 17 février
Mardi	8 mars	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Berthierville	Café-rencontre Thème: Le rôle d'aidant et le couple font-ils bon ménage ?
Jeudi	10 mars	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème: Le rôle d'aidant et le couple font-ils bon ménage ?
Mardi	15 mars	10 h à 11 h 30	Musée d'art de Joliette 145, rue du Père-Wilfrid-Corbeil Joliette (stationnement disponible)	Visite commentée du Musée d'art de Joliette! Coût: 5\$ par personne Confirmez votre présence avant le 8 mars
Jeudi	17 mars	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème: Le rôle d'aidant et le couple font-ils bon ménage ?
Mardi	22 mars	Dès 11 h	Cabane à sucre Alcide Parent 1600, Route 343 Nord Saint-Ambroise-de-Kildare	Dîner à la Cabane à sucre Alcide Parent Coût: 10 \$ pour les membres (brevages non-inclus) Réservez avant le 10 mars
Jeudi	31 mars	Dès 18 h	Restaurant St-Hubert 1091, av. Gilles-Villeneuve Berthierville	Souper-rencontre Confirmez votre présence avant le 28 mars

À ne pas manquer!

**Une conférence gratuite sur la gestion de l'anxiété
par Mme Ginette Beausoleil**

Mardi le 26 janvier 2016
De 9 h 30 à 11 h 30

À l'Hôtel de ville de Berthier
588, rue Montcalm, local 308
Berthierville
Coût: Gratuit

Confirmez votre présence avant le 19 janvier

**Formation avec Lyne Turgeon
« Comprendre et améliorer
l'estime de soi »**

Mardi le 23 février 2016
De 9 h à 16 h

À l'Hôtel de ville de Berthier
588, rue Montcalm, local 308
Berthierville
Coût: 10 \$

Apportez votre Lunch!
Réservation avant le 17 février



**Visite commentée du Musée d'art
de Joliette fraîchement rénové!**

Mardi le 15 mars 2016
De 10 h à 11 h 30

Musée d'art de Joliette
145, rue du Père-Wilfrid-Corbeil
Stationnement à proximité et services adaptés
Coût: 5 \$

Confirmez votre présence avant le 8 mars



**Musique et prix
de présence!**

**Dîner à la cabane à sucre
Alcide Parent**

Mardi le 22 mars 2016
Dès 11 h

1600, Route 343 Nord
St-Ambroise-de-Kildare
Coût: 10 \$ pour les membres
Breuvages en sus
Confirmez votre présence avant le 10 mars

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

Janvier

2	Jeannette Philibert
3	Hélène Coutu
6	Ghislaine Payer
25	Janie Murray
28	Thérèse Lefebvre-Tellier

Mars

6	Bertrand Fortier
12	Amélie Veilleux-Lessard
18	Maryse Bernèche
19	Janine Ferland
22	Solange Moreau-Bellehumeur
30	Denise Hugron

Février

4	Luce Doucet
5	Micheline Brault
7	Reine Pitre
10	Charles Grégoire
17	Gilberte Thériault
23	Ginette Geoffroy-Duquette
23	Nicole Beaulieu
25	Annie Charpentier

Avril

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



Joyeux anniversaire!

PROMPT RÉTABLISSEMENT



L'état de santé de certaines personnes a suscité notre inquiétude depuis la dernière publication de notre journal. Heureusement, ils ont reçu les soins appropriés et leur santé est surveillée par une bonne équipe médicale ou leur santé s'est améliorée.

Nous souhaitons un prompt rétablissement à Des Neiges Lamontagne, Louise Demers, Roger Lamontagne, Yvon Bougie et Normand Blais.

Prenez bien soin de vous, car vous êtes précieux pour nous!

L'équipe et les membres du RANDA

Une Conférence de l'ACEF Lanaudière très instructive!



Lanaudière



Catherine L'Heureux-Savoie

Le 24 novembre dernier, Catherine L'Heureux-Savoie de l'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière (ACEF), est venue nous présenter une conférence sur comment éviter les pièges en télécom et faire des choix éclairés quant aux services (téléphone, câble, internet) que nous achetons.

Elle a profité de l'occasion pour nous guider judicieusement afin que nous puissions dorénavant reconnaître les indices des courriels et des appels frauduleux.

Catherine est une conférencière que nous inviterons sûrement à nouveau!

Coin détente

LES RÉOLUTIONS DU NOUVEL AN, EN CONNAISSEZ-VOUS LES ORIGINES ??

La nouvelle année est symbole de recommencement, de nouveaux départs. On souhaite que l'année qui commence soit la plus heureuse possible. On aimerait ne pas faire les mêmes bêtises que durant l'année écoulée.

Alors, tous les 31 décembre, on prend des engagements à tenir tout au long de l'année qui commence. Arrêter de fumer, boire moins d'alcool, faire du sport, se mettre au régime, pour n'en nommer que quelques-unes, toutes ces résolutions sont les plus populaires bien qu'elles ne soient pas souvent tenues.

Mais d'où vient cette vieille tradition ?

Pour comprendre l'origine des résolutions, il faut remonter à 2000 ans avant notre ère. C'est sous l'empire babylonien qu'elles ont été créées. Les Babyloniens avaient pour habitude à chaque nouvelle année qui débutait pour eux le 21 mars, de faire la promesse de rendre le matériel agricole qu'ils avaient emprunté l'année précédente. Chez les Romains, c'était le 1^{er} janvier qu'on se souhaitait d'être un meilleur citoyen pour ne pas décevoir Janus, ce dieu à deux têtes. Chez les peuples nordiques, on avait coutume de prêter serment au moment de Yule, la période entourant le solstice d'hiver.

Comme plusieurs coutumes séculaires, la tradition des résolutions a évidemment ses pendantes religieuses. Ainsi, les premiers chrétiens croyaient que le premier jour de l'année devait être consacré à réfléchir à ses erreurs et à trouver des moyens de s'améliorer.

En conclusion, chers aidants, la bonne résolution de l'année serait de prendre des résolutions qui nous procurent du plaisir! Pour réussir à tenir ses engagements, il faut profiter de la vie ou sinon ne prendre aucune résolution.

(Source : Internet)

Lisette Catelani



ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2016

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 2015
Fréquence: 3 numéros/année*

Comité du journal:

*Liliane Blais
Lisette Catelani
Louis-Marie Kimpton
Claude Simard*

Mise-en-page:

Claude Simard

Collaborateurs pour ce numéro:

*Lisette Catelani
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 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:

10 mars 2016

Date de parution: 22 mars 2016

Comité du journal

De g. à d., en arrière:
Claude Simard et Liliane Blais.
Devant: Louis-Marie Kimpton et
Lisette Catelani.



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

