



## Sommaire :

- Un site utile à consulter...
- Mentions particulières
- Projection de film
- Déjeuner et quilles!
- Conférence d'une membre du RANDA
- Johanne Daigle, graphologue de retour!



## Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mots de la coordonnatrice et de l'intervenante	3
Le deuil sans la perte d'un être cher...	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier d'automne	8
Nos prochaines activités	9
Comité de civilité	10
Coin détente	11
Le RANDA	12

## Enfin, un guide pour aidants dans la région de Lanaudière!



La région de Lanaudière, bien que pionnière dans les services auprès des aidants naturels, était orpheline d'un outil de sensibilisation et d'information très important pour les aidants. Nous avons le plaisir de vous informer qu'un guide pour les proches aidants sortira enfin cet automne!

C'est le Regroupement Bénévole Montcalm (RBM), financé par L'APPUI Lanaudière, qui a pris l'initiative de ce projet. Pour réaliser ce guide, le RBM a mis sur pied un comité composé d'intervenantes qui œuvrent pour des organismes communautaires de

la région. De nombreuses rencontres ont eu lieu afin de déterminer le contenu, effectuer les recherches et faire la rédaction de ce guide. Bien sûr, le RANDA a participé à plusieurs de ces réunions puisqu'il était très important pour nous de nous impliquer dans ce projet qui s'adresse directement aux aidants.

Ce guide, en plus d'accompagner les aidants dans leur cheminement et d'offrir des pistes de réflexion, sera doté d'annexes très utiles : un carnet des ressources spécifiquement pour la région de Lanaudière, un outil pour bien choisir un nouveau lieu

de résidence ainsi qu'un modèle d'entente familiale et communautaire pour la prise en charge d'un proche vulnérable.

Nous ne pouvons pas vous en dire plus pour l'instant, mais dès sa sortie, soyez assurés que vous pourrez vous procurer ce guide au bureau du RANDA!



À noter : Tel que mentionné dans le numéro d'avril et si cela n'est déjà fait, il n'est pas trop tard pour renouveler votre carte de membre! Nous espérons vous compter encore parmi nous cette année!

Souvenez-vous, devenir membre du RANDA est un geste qui donne du poids à nos revendications pour les aidants et à notre organisme.



## Mot de la présidente

Chers membres,  
Comme le temps passe vite! L'été tire déjà à sa fin et notre nouvelle programmation d'activités est sur le point de commencer! Par contre, avant de vous parler de cette dernière, j'aimerais faire un petit retour sur ce qui s'est passé pendant la période estivale.

D'abord, nous avons tenu notre assemblée générale annuelle à l'Ancien presbytère de St-Gabriel. Nos membres ont pu ainsi apprécier nos installations dans ce point de service. Le goûter sur le grand balcon a fait le plaisir de tous!

D'ailleurs, je profite de l'occasion pour vous informer que la composition du conseil d'administration demeure inchangée. Maude Malouin, Lisette Catelani, Louis-Marie Kimpton, Roger Lamontagne, Anita Savoie-Charpentier, Lise Drainville-Allard et moi-même, allons continuer à veiller au bon fonctionnement de notre organisme.

Je tiens à remercier toutes les personnes présentes lors de l'assemblée ainsi que les membres du conseil qui ont accepté de poursuivre leur mandat et leur implication au sein du RANDA.

La semaine suivante, notre dîner de fin de saison à la Villa d'Autray fût un succès avec 29 personnes présentes. Comme d'habitude, la bonne humeur était au rendez-vous et nous avons passé un moment très agréable.

Ceci dit, notre pique-nique à Lavaltrie s'est déroulé sous la pluie! Heureusement, la visite de la maison des contes et légendes a fait très bonne impression et nous avons pu manger à l'abri dans le chalet du parc Gérard Lavallée. Malgré un temps maussade, la gaieté était au rendez-vous. Nous avons même eu droit à des chansons de notre doyenne, madame Suzanne Guèvremont-Valois!

Enfin, au moment où vous lirez ces lignes, le lancement de notre nouveau

calendrier d'activités aura eu lieu. J'aimerais attirer votre attention sur le fait que la décentralisation de nos services se poursuivra cette année en offrant des activités et des sorties dans nos trois pôles de services: Berthierville, St-Gabriel et Lavaltrie. Notre souci d'être accessible au plus grand nombre d'aïdants dans la MRC d'Autray demeure donc une priorité.

J'espère que notre programmation saura vous plaire et je souhaite à chacun de la santé afin de pouvoir profiter pleinement de ce bel automne qui s'annonce!

**Liliane Blais**  
Présidente



Votre conseil d'administration 2014-2015  
Roger Lamontagne absent de la photo

## Mot de la coordonnatrice

La période estivale a été un moment de ressourcement pour l'équipe de travail. L'année a été bien remplie et avec le ralentissement des activités, il a été possible de se reposer, de mettre à jour nos dossiers et du classement et d'amélioration locative. Nous sommes fin prêtes à attaquer la rentrée automnale avec le retour des activités régulières.

En plus de ses activités le RANDA travaille fort à bien défendre les droits des aidants naturels et ceci n'est pas prêt de changer. À cet effet, le

RANDA est actuellement en train de travailler avec un comité pour démontrer les besoins des aidants au sein du Centre de santé et de services sociaux de Lanaudière (CSSSNL). Le comité a rencontré la direction du CSSSNL pour souligner les grandes lignes des actes du colloque des proches-aidants 2012, exprimant ainsi certains besoins et mettant en lumière des pistes d'actions concrètes. Le comité s'active sur un plan de travail qui sera remis à la direction afin que le CSSSNL tende à devenir «l'ami des aidants». Information, for-

mation, soutien psychosocial, répit sont autant d'aspects sur lequel se penche le comité. Je vous tiendrai au courant des développements.

D'autre part le RANDA sera aux premières loges des revendications provinciales des aidants, puisque je siégerai au conseil d'administration du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ). Le RANDA est le représentant de la région de Lanaudière pour les deux prochaines années.

Et c'est reparti!

**Karine Ratelle**



## Mot de votre intervenante

En poste depuis un peu plus d'un an maintenant, j'ai eu le privilège de rencontrer et d'écouter les confidences de nombreux aidants. Je ne suis pas surprise de constater qu'ils prennent leur rôle et leurs responsabilités très à cœur. Tellement à cœur, que parfois cela a de lourdes conséquences sur leur propre santé et sur l'ensemble de leur vie.

Loin de moi l'idée de juger ou de critiquer! J'ai la conviction profonde que chacun est seul à savoir ce qui lui fait du bien et ce qui lui convient. Par contre, je

souhaite aujourd'hui livrer aux aidants, un message réconfortant et déculpabilisant.

Parfois, il existe un décalage important entre ce que nous souhaitons faire pour accompagner notre proche et ce que nous pouvons faire sans nous nuire à nous-mêmes. Je comprends que les choix et les limites de chacun sont le reflet d'une réalité très complexe et personnelle.

Par contre, je crois qu'entre l'idéal et l'inacceptable, il existe certainement un juste milieu qui tient compte à la fois des be-

soins de l'aidant et de ceux de la personne dont il a soin. Je sais... Beaucoup plus simple à dire qu'à faire! Mais, peut être qu'en acceptant que l'aidant et son proche sont tous deux en situation d'apprentissage et que rien n'est coulé dans le béton, il sera plus "facile" de faire des ajustements à mesure que la situation évolue.

Osez, chers aidants pour garder l'équilibre, accorder à vos besoins autant d'importance que vous en accordez à ceux de la personne dont vous prenez soin.

**Claude Simard**



## Le lien

### Le deuil, sans la perte d'un être cher...

Texte inspiré d'une conférence offerte par *Aux couleurs de la vie Lanaudière* et du travail de recherche effectué dans le cadre du comité « guide pour aidants » qui paraîtra cet automne.



**La foi, c'est monter la première marche même quand on ne voit pas tout l'escalier.**

Martin Luther King

La tâche d'un proche aidant est certes, enrichissante et gratifiante à bien des égards. Prendre soin de l'autre peut nous permettre d'exploiter des ressources personnelles que nous ne pensions pas avoir. Prendre soin de l'autre peut augmenter notre estime personnelle, notre sentiment d'accomplissement et même, nous offrir l'opportunité de développer de nouvelles aptitudes. Mais, soyons honnêtes, la tâche d'un aidant comporte aussi un revers dans lequel il peut y avoir son lot de pertes et de deuils à faire...

Bien sûr, lorsque nous évoquons le mot "deuil", nous pensons illico à la perte d'un être cher. En fait, nous oublions trop souvent que toutes les pertes que nous vivons peuvent engendrer des deuils dont nous aurons à prendre soin. À ce chapitre, sans même s'en rendre compte, les proches aidants ont à négocier régulièrement avec des pertes liées à leur situation.

Par exemple, la détérioration de l'état de santé de notre proche qui nous oblige à changer de lieu de vie ou bien à quitter notre em-

ploi pour en prendre soin, l'annonce d'une maladie qui modifie drastiquement notre emploi du temps, nos responsabilités, notre situation financière, nos projets de vie ou de retraite...

Nous ne le réalisons pas toujours, mais ces changements importants exigent une grande capacité d'adaptation. Ils nous demandent de renoncer à des aspects qui constituent l'essence même de nos choix de vie, et cela n'est pas rien! C'est pourquoi, nous ne devons surtout pas banaliser l'impact de ces changements et que nous devons être attentifs aux signes pouvant nous indiquer que nous sommes en deuil.

Parmi les signes à surveiller nous pouvons retrouver: une détresse psychologique, l'anxiété, la tristesse, la fatigue, l'émotivité, la confusion, un sentiment de solitude, des variations de l'humeur, de l'appétit et des activités ainsi que des troubles du sommeil.

Le deuil est une démarche saine et nécessaire. À travers la phase de choc, la période de déstabilisation/désorganisation et la phase d'adaptation, nous appri-

voisons la perte que nous avons subie.

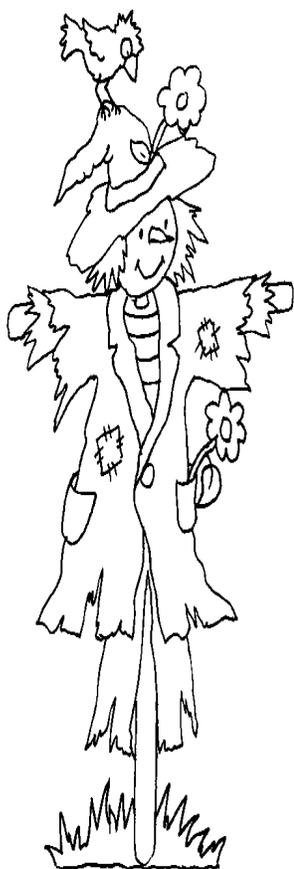
Le deuil peut s'échelonné sur une période de temps plus ou moins longue et cette période dépendra des ressources intérieures de chacun ainsi que des circonstances entourant la perte.

Bien que les spécialistes du deuil aient identifié des phases par lesquelles nous passons tous, il est important de préciser chaque deuil est unique. Les phases peuvent se vivre dans l'ordre et le désordre et il n'est pas rare qu'un pas en avant, soit suivi de deux pas en arrière. Cela est tout à fait normal.

Enfin, je vous rappelle que si vous avez de la difficulté à surmonter certaines pertes, il y a de l'aide disponible. Le personnel du RAN-DA est là pour vous écouter et vous supporter. Nous avons aussi quelques livres sur le sujet ou nous pouvons vous référer vers des ressources dont la mission est l'accompagnement en situation de deuil.

N'hésitez-pas, l'important pour nous c'est de prendre soin de vous!

**Claude Simard  
Intervenante**



Réponses de la p. 11;
1 = 8
2 = 13
3 = 14
4 = 6
5 = 15
6 = 19
7 = 20
8 = 16
9 = 3
10 = 18
11 = 9
12 = 2
13 = 4
14 = 10
15 = 7
16 = 1
17 = 5
18 = 11
19 = 17
20 = 12

## Aidants naturels, aidons-nous!

Être aidants naturels exige beaucoup de dévouement, de renoncement et d'attention à la personne aidée. Ce proche que nous aidons nous interpelle sans cesse et nous apporte une forte dose d'émotion. Au début, nous sommes prêts à nous occuper avec soin et d'une façon continue de notre mère, père et autres membres de la famille. Nous consentons à nous priver un peu pour soulager cette personne. Cependant, la maladie progresse. La présence et les soins à prodiguer prennent de plus en plus d'ampleur et de temps. Plus le temps passe, plus nos forces semblent nous quitter. Sans le vouloir, il nous arrive de dépasser nos limites. Nous nous fatiguons plus facilement, nous devenons plus souvent irritables. Une décision s'impose. Nous devons prendre du recul. Sortir du domicile en compagnie d'un ami ne serait-ce qu'une heure, va nous faire du bien.

Une autre façon de nous aider est de ne pas hésiter à demander de l'aide. Comme le dit le texte qui accompagne un des vidéos du site:

[www.aidants-naturels.ca](http://www.aidants-naturels.ca)

« Osez demander de l'aide! Ce n'est pas un signe de faiblesse, au contraire. Lorsque l'on demande de l'aide, on se sort d'une situation difficile et l'on peut ensuite aider en retour. L'entraide et la coopération sont les armes secrètes des aidants éprouvés. Prenez exemple sur eux! »

De plus, en devenant membre d'un organisme comme le Réseau des aidants naturels d'Autray, vous vous faites des amis et amies qui vivent des situations semblables à la vôtre. Café-rencontre, souper-rencontre, conférences et autres activités vous permettent d'acquérir des connaissances et de découvrir des sources d'aide.

Il y a aussi le lâcher-prise qui peut nous aider. Selon un autre texte du site déjà mentionné,

« Un aidant naturel est déjà chargé d'émotions à cause de sa relation avec l'aidé qui demande beaucoup de patience et de tolérance. Il doit donc commencer par regarder autour de lui et prioriser les tâches essentielles à son propre bien-être et à celui de l'aidé. Ensuite, l'aidant

doit reconnaître qu'il ne peut pas tout faire, qu'il a ses limites. »

Les institutions sont également là pour nous aider. Il ne faut pas tarder à demander de l'aide au CLSC. Même si c'est parfois difficile de le faire. « Il faut apprendre à confronter sa crainte de déranger les gens, car c'est en demandant que l'on reçoit. » ([www.aidants-naturels.ca](http://www.aidants-naturels.ca))

Savoir communiquer avec les autres membres de la famille et savoir s'entourer d'amis véritables peut nous aider à vivre notre rôle d'aidant. « Bien que s'ouvrir au support des autres puisse être difficile et confrontant, c'est une richesse que d'avoir autour de soi des personnes qui nous soutiennent. »

Plus loin, on lit et cela est très important, et peut nous aider à prendre de bonnes décisions : « Avant d'être au bout du rouleau, mieux vaut s'entourer des gens qu'on aime pour nous soutenir moralement, émotionnellement et physiquement. »

Louis-Marie Kimpton



Visitez le site  
[www.aidants-naturels.ca](http://www.aidants-naturels.ca)

Il est super instructif  
et il peut nous aider à  
bien vivre notre rôle  
d'aidants!





## Le babillard

### Pendant l'été...

#### Assemblée générale annuelle 2014 à St-Gabriel



Le goûter sur le beau balcon de l'ancien presbytère



Nicole Paillé et Francine Legault

### Dîner de fin de saison à la Villa d'Autray Quel plaisir d'être ensemble!



Huguette St-Martin et Micheline Brault



## Pique-nique et visite de la Maison des contes et légendes de Lavaltrie



Un groupe  
de bonne humeur  
malgré la pluie!



## Mentions particulières



Séance de dédicace lors du lancement de la  
biographie de Lisette Catelani  
**Bravo Lisette!**



Récipiendaire de la Médaille du Lieutenant Gouverneur,  
Anita Savoie-Charpentier accompagnée  
de Lise Drainville-Allard et Liliane Blais  
**Félicitation Anita!**

## Calendrier des activités automne 2014

Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Mardi	9 septembre	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 : Aidant naturel, un choix? 
Jeudi	11 septembre	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Aidant naturel, un choix?
Jeudi	18 septembre	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241, rue St-Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Aidant naturel, un choix?
Jeudi	25 septembre	Dès 18 h	Restaurant Le Mignon 621, rue Notre-Dame, Berthierville	<b>Souper-rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 23 septembre
Jeudi	9 octobre	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Planifier l'accompagnement, possible?
Mardi	14 octobre	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 : Planifier l'accompagnement, possible?
Jeudi	16 octobre	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241, rue Saint Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Planifier l'accompagnement, possible?
Jeudi	23 octobre	Dès 18 h	Restaurant Le Mignon 621, rue Notre-Dame, Berthierville	<b>Souper-rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 21 octobre
Mardi	4 novembre	Dès 10 h	Salle Jean-Bourdon 12, rue Louis-Joseph-Doucet Lanoraie	<b>Semaine nationale des aidants...</b> Des activités et un dîner! Détails à venir... Confirmer avant le 28 octobre
Mardi	11 novembre	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 et prendre sa place...
Jeudi	13 novembre	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Aider et prendre sa place...
Jeudi	20 novembre	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241, rue Saint Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Aider et prendre sa place...
Jeudi	27 novembre	Dès 18 h	Restaurant Le Mignon 621, rue Notre-Dame, Berthierville	<b>Souper-rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 25 novembre
Mardi	9 décembre	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 : Concilier élan du cœur et ma réalité
Jeudi	11 décembre	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Concilier élan du cœur et ma réalité
Jeudi	11 décembre	Dès 18 h	Restaurant Le Mignon 621, rue Notre-Dame, Berthierville	<b>Souper-rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 9 décembre
Mardi	16 décembre	Dès 10 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, Salle de re- groupement, 2 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Dîner de Noël</b> Jeux, musique et repas! Confirmez votre présence avant le 9 décembre
Jeudi	18 décembre	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241, rue Saint Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre :</b> Thème : Concilier élan du cœur et ma réalité

## ATTENTION, en plus des activités du calendrier, nous souhaitons attirer votre attention sur...

**Projection du film « Parfum de femme » en collaboration avec le CABA  
Mardi 23 septembre 2014 à 13 h 30**

Un ancien militaire devenu aveugle et au tempérament difficile entreprend un périple à New York en compagnie d'un collégien qui a été engagé pour veiller sur lui. Un beau film sur la gestion des deuils à faire lorsqu'un problème de santé affecte nos capacités et nos relations avec les autres...

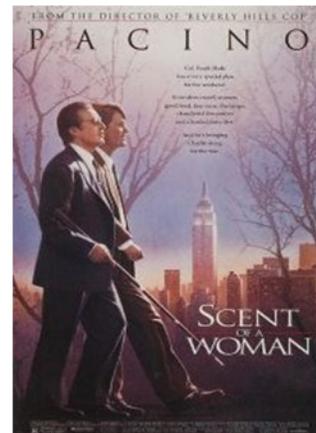
Avec Al Pacino, Chris O'Donnell et James Rebhorn

Au CABA situé au 180, rue de Champlain, Berthierville

Coût: 2 \$ pour l'entrée incluant breuvage et collation

Réservez votre place avant le 18 septembre

Au RANDA 450-836-0711/450-404-2211 sans frais pour Lavaltrie



**Quilles et petit déjeuner!  
Mardi 7 octobre 2014 — 9 h**



Amateurs de quilles et de rires, nous vous attendons au **Quillorama St-Gabriel**

4, rue Majeau,  
St-Gabriel

**3 parties et déjeuner pour 14 \$**  
taxes incluses  
Ajoutez 2 \$  
si vous avez besoin de souliers

Confirmez votre présence  
avant le 30 septembre.



**Conférence  
de « notre » Cécile-Diane Houle**

Venez discuter avec notre conférencière et découvrir des trucs pour trouver l'équilibre entre le corps et l'âme...

**Mardi 28 octobre - 9 h 30 à 11 h 30**

À l'Hôtel de ville de Berthier  
588, rue Montcalm  
Local 308, Berthier  
Entrée libre et gratuite



**Atelier d'une journée sur la graphologie!**

**Mardi 25 novembre de 9 h à 16 h**

Avec diplomatie et humour, Johanne Daigle, graphologue, auteure et thérapeute nous offre une journée à la découverte de soi par l'écriture!

Places limitées!

S.V.P réservez avant le 18 novembre

Coût: 10 \$

**N'oubliez-pas d'apporter votre lunch!**

**Au Chalet du parc  
Gérard Lavallée  
Rue Saint-Antoine  
Sud  
(tout près du fleuve)  
Lavaltrie**

# Le lien

## Comité de civilité

### ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

Joyeux anniversaire  
de la part  
de tous!



#### Septembre

6	Louise Demers
8	Jean-Claude Charpentier
12	Amélie Veilleux-Lessard
16	Odette Blais

#### Octobre

2	Édith Guertin
12	Paul Cusson
21	Huguette Mathews

#### Novembre

2	Normand Sauvageau
7	Lucille Coulombe et Louis-Marie Kimpton
18	Thérèse Beaucage
19	Nicole Thibeault-Latour
21	Louise Beaudry
22	Esther Mamano

#### Décembre

1	Alice Beaudoin
4	Huguette Desroches
9	Monique Boisclair
15	Françoise Vaillancourt-Gervais
31	Debby Chicoine

### PROMPT RÉTABLISSEMENT



Quelques-uns de nos membres ont eu des ennuis de santé cette année. Nous souhaitons une bonne récupération à chacun et chacune: Huguette Desroches, Thérèse Lefebvre-Tellier, Roger Lamontagne, Des Neiges Lamontagne, Liliane Blais et Lisette Catelani.

### NÉCROLOGIE

Plusieurs membres du RANDA ont perdu un être cher au cours du printemps et de l'été 2014.



À Roger et Des Neiges Lamontagne pour la perte de leur belle-sœur; Jeanne Gadoury pour la perte de son petit-fils; Denise Hugron pour la perte de son conjoint; Nicole Thibeault-Latour pour la perte de son conjoint et Lise Hamelin pour la perte de sa sœur Jeannine. Nous leur offrons ainsi qu'à leurs proches notre soutien, notre amitié et nos plus sincères condoléances.

### N'oubliez-pas!



Tous les membres sont invités à collaborer au journal! Si vous avez des textes, anecdotes ou autres nouvelles en lien avec les aidants naturels, il nous fera plaisir de les publier! Il vous suffit de contacter l'un ou l'autre des membres du comité du journal en téléphonant au local du RANDA. Ils pourront vous aider à rédiger vos textes en cas de besoin. Il est important, toutefois, de respecter les délais mentionnés en p. 12.

## Coin détente



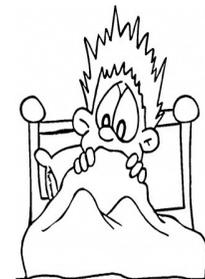
## Les phobies

DESCRIPTIONS

CHOISIR NUMÉRO COR-  
RESPONDANTCHOIX DE  
RÉPONSES

1. Peur des hauteurs -----
2. Peur des espaces libres -----
3. Peur des chats -----
4. Peur des abeilles -----
5. Peur de l'eau -----
6. Peur des araignées -----
7. Peur des éclairs -----
8. Peur des aiguilles -----
9. Peur du tonnerre -----
10. Peur des espaces confinés -----
11. Peur de vomir -----
12. Peur du sang -----
13. Peur du ridicule -----
14. Peur de la maladie -----
15. Peur des serpents -----
16. Peur de tout -----
17. Peur des fantômes -----
18. Peur du feu -----
19. Peur des requins -----
20. Peur des animaux généralement -----

1. Pantophobie
2. Hématophobie
3. Brontophobie
4. Katagélaphobie
5. Phasmophobie
6. Apiphobie
7. Ophiophobie
8. Acrophobie
9. Émétaphobie
10. Nosophobie
11. Pyrophobie
12. Zoophobie
13. Agoraphobie
14. Ailurophobie
15. Aquaphobie
16. Bélénophobie
17. Squalophobie
18. Claustrophobie
19. Arachnophobie
20. Astraphobie



Réponses en p. 4



## 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 \_\_\_\_\_  
jour moisCotisation (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 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)  
Septembre 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 00, et jusqu'à 20 h le mercredi soir, par téléphone ou en personne sur **rendez-vous seulement**.

**Date de tombée du prochain numéro:**

**4 décembre 2014**

**Date de parution: 16 décembre 2014**

**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

