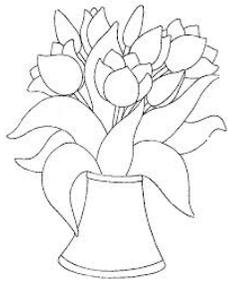




**Sommaire :**

- Important rappel
- Côté lecture...
- Qui prendra soin de moi demain?
- Démarche MADA
- Conférence gratuite sur les deuils de la vie
- AGA du RANDA
- Pique-nique d'été!



**Dans ce numéro :**

Mot de la présidente	2
Mots de l'intervenante	3
Mot de M. Carlos M. Hernández	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier d'activités	8
Nos prochaines activités	9
Comité de civilité	10
Coin détente	11
Le RANDA	12

## Ateliers de ressourcement pour proches aidants à Lavaltrie !



Le Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA) offrira une série de six ateliers de ressourcement pour les aidants naturels de la MRC au mois d'avril prochain à Lavaltrie.

Nos ateliers de ressourcement s'adressent aux gens qui prennent soin d'un proche malade, vulnérable ou en perte d'autonomie. Que cette personne vive sous le même toit que l'aidant ou qu'elle soit en hébergement, nous savons qu'un tel engagement suscite des questionnements, demande

du temps et de l'énergie. Ces ateliers ont justement été conçus pour faire le plein et vous apporter certaines réponses!

Ainsi, nous proposons six rencontres, en petit groupe, dans lesquelles nous échangerons sur les préoccupations des aidants dans un climat de partage. Ensemble, nous trouverons des stratégies, des outils et des ressources qui aideront à faire augmenter le sentiment de compétence des aidants auprès de leur proche.

De plus, pour les aidants qui ne peuvent pas laisser leur proche seul à la maison, du répit à domicile sans frais sera disponible, à certaines conditions, afin de permettre la participation de tous à nos ateliers!

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire veuillez communiquer avec nous au:

**450-836-0711 ou  
450-404-2211**

(ligne sans frais pour Lavaltrie)

**Faites vite, les places sont limitées!**

**Inscription obligatoire avant le 25 mars 2015**  
 6 rencontres d'une durée de 3 heures  
 Les mercredis de 13 h à 16 h  
 1-8-15-22 et 29 avril et 6 mai 2015  
 au Chalet du parc Gérard Lavallée  
 Rue Saint-Antoine Sud, Lavaltrie (tout près du fleuve)  
 Coût: 5 \$ pour l'ensemble des 6 rencontres



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



**Sachez, chers membres, que les efforts déployés pour faire connaître le RANDA auprès de la population de notre MRC ne sont pas vains! Nous avons recruté plusieurs nouveaux membres cette année et nous recevons régulièrement des appels de nouveaux aidants.**



## Mot de la présidente

Chers membres,

On ne se cachera pas que l'hiver a été difficile, au propre comme au figuré, pour plusieurs d'entre nous... Froid intense qui ne lâche pas, problèmes de santé pour certains et pertes d'un être cher pour d'autres.

D'ailleurs, Karine dont nous attendons le retour au bureau à la mi-avril ou au début mai, m'a demandé de remercier en son nom personnel, toutes les personnes qui lui ont accordé un soutien moral lors du décès de son conjoint Olivier. Vos mots d'encouragement et votre présence ont été grandement appréciés.

Par la même occasion, je souhaite remercier Claude d'avoir tenu le fort pendant l'absence de Karine, ainsi que les membres du conseil d'administration qui ont également mis l'épaule à la roue afin que

tout se passe rondement. De plus, nous ne pouvons passer sous silence le rôle important d'encadrement qu'a joué notre organisatrice communautaire, Mme Véronique Robert de Massy, auprès de toute notre belle équipe! Nous lui sommes très reconnaissants du soutien qu'elle nous a offert tout au long de cette période.

Ceci dit et dans un tout autre ordre d'idées, vous devez sûrement vous souvenir que l'année dernière, le RANDA s'est muni de plusieurs nouveaux outils de représentation uniformisés. Nous avons fait faire un magnifique site Internet, un beau dépliant ainsi qu'une carte d'affaires. Pour compléter cette série d'outils, il nous manquait (coup de tambour), une belle affiche! Eh bien aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous annoncer que cette affiche, qui a fière allure,

est maintenant en circulation! Imprimée à tirage limité et dotée d'un porte-cartes, vous pourrez la voir dans certains lieux stratégiques notamment, dans les CLSC de la MRC de d'Autray.

Sachez, chers membres, que les efforts déployés pour faire connaître le RANDA auprès de la population de notre MRC ne sont pas vains! Nous avons recruté plusieurs nouveaux membres cette année et nous recevons régulièrement des appels de nouveaux aidants. Donc, ne soyez pas étonnés de rencontrer de nouveaux visages lors de nos activités et je compte sur vous pour les accueillir chaleureusement dans notre grande famille!

Sur ce, faisons place au printemps pour nous réchauffer le corps et le cœur! Vive le printemps!

**Liliane Blais,  
présidente**

### IMPORTANT RAPPEL

**C'est le temps du renouvellement de votre carte de membre du RANDA! Idéalement, nous vous demandons de renouveler par courrier en utilisant le formulaire en page 11 du journal ou en passant nous voir au bureau avant le 15 mai prochain. Nous espérons avoir le plaisir de vous compter parmi nous encore cette année!**

## Côté lecture : de nouvelles acquisitions pour notre bibliothèque!

Nous avons récemment fait l'acquisition de nouveaux livres pour garnir notre bibliothèque. Nous tenons à vous rappeler que les livres que nous achetons sont une façon pour l'équipe du bureau de faire de la formation continue et de vous offrir l'opportunité d'emprunter des livres sur des sujets susceptibles, nous l'espérons, de vous intéresser.

Voici la liste des nouveautés :

- ◆ « Démystifier votre imposteur : Les 8 sabo-

teurs qui vous empêchent d'avoir la vie que vous voulez », de Liane Sangollo

- ◆ « Le principe du petit pingouin: Apprenez à lâcher prise », de Denis Doucet
- ◆ « Je dis enfin stop à la pression: 5 étapes pour se libérer », de Audrey Akoun et Isabelle Pailleau
- ◆ « L'infinie puissance du cœur: Trouvez le véritable sens de votre vie », de Baptist De Pape

- ◆ « Vivre une vie extraordinaire », Livre et livre audio, de Eckart Tolle et Dr Wayne W. Dyer

- ◆ « Se faire à l'idée... Traverser sereinement tous les deuils qui affectent notre vie! », de Valérie Deslandes

- ◆ « Passages obligés », de Josélito Michaud

N'hésitez pas à venir jeter un coup d'œil et à emprunter nos livres! Ils sont là pour vous.

**Claude Simard**



## Mot de votre intervenante

### C'est quoi votre recette de sucre à la crème?

Nous sommes nombreux à être "à boutte" de l'hiver! Bien sûr, on peut choisir de passer notre temps à s'en plaindre, et je dois avouer que c'était particulièrement tentant cette année, ou on peut décider de se fabriquer des petits bonheurs qui nous aideront à maintenir notre joie de vivre. Et comme le dit si bien l'une de mes bonnes amies: "Le bonheur c'est comme du sucre à la crème. Quand t'en veux, tu t'en fais!".

Bon, je suis d'accord que parfois et en certaines circonstances c'est plus facile

à dire qu'à faire... Par contre, ma modeste expérience de vie m'a prouvé plus d'une fois que le bonheur saisi toutes les occasions possibles pour s'infiltrer dans nos vies!

Moi, pour faire le plein de "sucre à la crème" dans ma vie, voici ce que j'ai l'habitude de faire: je m'installe confortablement devant une fenêtre et je me fais chauffer le visage au soleil; j'écoute de la musique qui me fait du bien à l'âme; je lis un bon livre ou une bonne revue; je fais les mots-croisés dans La Pres-

se du samedi; je m'offre un bouquet de fleurs; je regarde un épisode de mon émission préférée "Rencontre en terre inconnue" sur TV5; j'écris; je fais des mandalas; je m'organise pour parler ou voir des gens que j'aime et qui me font du bien; je jardine; je vais marcher et j'en profite pour respirer à plein poumons et sentir les odeurs de la nature...

Et vous, c'est quoi votre recette de sucre à la crème?

**Claude Simard**



## Le lien

### Qui prendra soin de moi demain?



« Qui prendra soin de moi et de lui plus tard? »

Ces deux réflexions et questionnements sont parmi les multiples préoccupations que les aidants naturels doivent affronter durant leurs vies.



Nos réunions d'aidants naturels produisent une pépinière d'idées, de réflexions et de partage de toutes sortes. Lors de notre dernière rencontre, deux phrases identiques que j'avais déjà entendues se sont répétées dans deux situations différentes : « Qui prendra soin de moi et de lui plus tard? »

Un aidant naturel, qui prend actuellement soin de sa mère âgée, se questionne. Il est célibataire, il a quitté son travail pour venir s'occuper d'elle et il commence à vieillir! « Quand mon tour viendra, j'aurai peu de support économique et surtout, pas de famille immédiate. Qui s'occupera de moi? » Voilà, sa réflexion.

L'autre situation est celle d'une mère monoparentale qui prend soin de son unique garçon déficient intel-

lectuel, maintenant âgé de plus de 40 ans... « Qui s'occupera de lui lorsque je ne serai plus là? »

Ces deux réflexions et questionnements sont parmi les multiples préoccupations que les aidants naturels doivent affronter durant leurs vies. Sachant tout l'attachement que les aidants ont envers leurs personnes aidées, la réflexion sur l'avenir de l'aidé nous amène à nous questionner sur l'entraide et la place du support entre nous, les êtres humains dans notre société moderne.

Le regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) reconnaît ce problème depuis longtemps. Voilà pourquoi, il demande également au gouvernement et à la société civile, un support approprié pour les aidants et la reconnaissance de la place qu'occu-

pent des milliers d'aidants naturels dans notre société.

Pour les aidants qui vivent avec de telles situations de vie, c'est le contact avec d'autres aidants et leur participation à des « groupes d'appui » qui leur apportent présentement de l'aide et des encouragements. Voilà pourquoi je les invite chaleureusement à se regrouper mensuellement dans ces réunions de soutien moral en attendant de trouver une solution permanente à un besoin récurant, soit de prendre soin de l'autre maintenant et dans le futur.

Enfin, notre homme célibataire a quitté notre dernière réunion en disant qu'il se sentait encouragé et moins seul à vivre avec une telle situation d'aidant.

**Carlos M. Hernández**  
Accompagnateur

### Dans les prochains mois, ne soyez pas surpris...

Dans les éditions précédentes, nous avons fait paraître un avis de recherche afin de recruter des volontaires pour nous livrer des témoignages que nous souhaitons publier. Comme personne ne s'est manifesté, dans les prochains mois nous prendrons l'initiative de solliciter des gens. Ne soyez donc pas surpris si vous recevez un appel de l'un des membres de notre comité!

Le but de cette démarche est tout simplement pour le plaisir d'apprendre à mieux nous connaître. Nous espérons que nous pourrions compter sur votre collaboration!

Votre comité de journal



## Démarche MADA (Municipalité amie des aînés)

À Berthierville,  
par Louis-Marie Kimpton

Le 17 février, il y avait une rencontre de différents organismes de Berthierville ayant à cœur le sort des personnes âgées. Le but? Entreprendre une démarche d'un projet MADA (Municipalité amie des aînés). Cette initiative a vu le jour suite à une consultation publique sur les conditions de vie des aînés, tenue en 2007. C'est le Secrétariat aux aînés (SA) qui, depuis 2008, finance les municipalités qui participent à une démarche MADA. De plus, le SA accompagne les municipalités dans la réussite de cette démarche par l'entremise du Carrefour action municipale et famille (CAMF).

*« La démarche MADA a pour objet d'aider les municipalités et les MRC à encourager la participation active des aînés*

*au sein de leur communauté et à concrétiser la vision d'une société pour tous les âges. »* Cette phrase est tirée du document « Guide d'accompagnement pour la réalisation de la démarche Municipalité amie des aînés » qui fut remis aux participants et participantes de cette première rencontre.

Qu'est-ce qu'une MADA? C'est une municipalité qui *« met un frein à l'âgisme, sait adapter ses politiques, ses services et ses structures, agit de façon globale et intégrée, favorise la participation des aînés, s'appuie sur la concertation et la mobilisation de toute la communauté »*.

Parmi les organismes présents, signalons la Table des aînés, le Centre d'action bénévole D'Autray (CABA) et la

Coopérative de services à domicile d'Autray. Il va de soi que la mairesse de Berthierville était présente ainsi que la conseillère municipale responsable du dossier des aînés. À cela, ajoutons la présence de la directrice générale de Villa Montcalm, du directeur du service des loisirs de Berthierville, d'une policière. Nous y étions aussi.

Un constat est évident : on assiste à un vieillissement de la population. Par contre, qu'est-ce qu'un aîné? Quand le devient-on? À 50 ans? À 60 ans? À 65 ans? Une municipalité doit définir l'âge où l'on est considéré comme aîné pour adapter ses politiques en conséquence. Autres éléments : les aînés forment un groupe hétérogène. Il faut également souligner l'importance d'un milieu de vie adapté.



À Lavaltrie,  
par Lisette Catelani

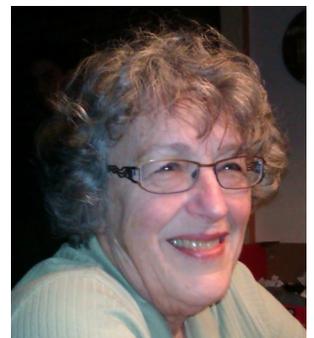
Le 25 février dernier, à Lavaltrie, lors d'une grande consultation auprès de ses aînés afin d'élaborer une démarche MADA, quelque quatre-vingts participants ont répondu à l'appel. Plusieurs conseillers municipaux et les membres des comités MADA étaient présents dans la salle.

Des groupes de huit à dix personnes par table répartis autour d'une dizaine de tables

ont répondu à un questionnaire couvrant plusieurs thématiques, entre autres : les services aux aînés, les loisirs, le transport, l'information et la communication, l'habitat et la sécurité et l'aménagement urbain. Dès les premières minutes de la rencontre, un travail d'équipe s'est amorcé sous l'œil vigilant d'une animatrice. Une secrétaire résumait par écrit les principaux commentaires, opinions ou demandes des participants. La discussion était

dynamique et tout à fait dans le ton. Un document préparé par la ville de Lavaltrie regroupant les grandes orientations de cette consultation devrait être disponible à l'automne de 2015. De plus, un plan d'action échelonné sur quatre ans sur les priorités à retenir devrait aboutir au lancement d'une politique des aînés.

En somme, ce fut une rencontre enrichissante de part et d'autre et dont les résultats sont à suivre!





## Le babillard

### Notre traditionnelle photo de groupe au Dîner de Noël à Berthierville 16 décembre 2014



Julie Dubé



Lise Drainville-Allard

Ici-bas: Lise Hamelin, Huguette St-Martin, Édith Guertin et Françoise Vaillancourt

Ici-bas: Danielle Giroux, Maude Malouin, Jeanette Philibert et Lucille Coulombe



Luce Doucet, Huguette St-Martin et Des Neiges Lamontagne chantent pour nous!



Ci-haut: Alice Beaudoin, Janie Murray et Paquerette Dion  
À gauche: Francine Legault et Paul Cusson  
À droite: Louis-Marie Kimpton et Bertrand Fortier



## Un grand merci à M<sup>e</sup> Marie-Josée Manègre pour sa conférence à St-Gabriel!

Le 27 janvier dernier, 24 personnes se sont déplacées pour assister à la conférence gracieusement offerte par M<sup>e</sup> Manègre. Les thèmes abordés étaient le testament, la procuration et les mandats de protection.

Dès le début de sa présentation, M<sup>e</sup> Manègre a rectifié certaines fausses croyances généralisées au sein de notre groupe. Cela a provoqué de nombreuses questions et plusieurs échanges très enrichissants.

Les personnes présentes, ont beaucoup apprécié la pertinence des sujets traités ainsi que la générosité, le professionnalisme de notre conférencière!

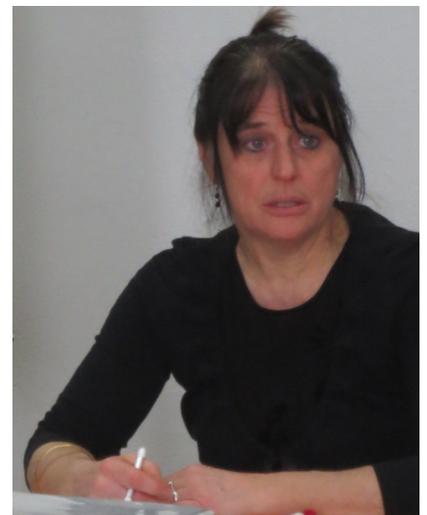
**Si vous avez manquez cette conférence, bonne nouvelle,  
M<sup>e</sup> Manègre reviendra nous rencontrer  
de nouveau en 2016!**



## Formation sur la responsabilité et le pouvoir personnel le 24 février 2015 à Berthierville avec Lyne Turgeon, qui comme toujours a suscité notre intérêt et nos réflexions!



Reine Pitre et Nicole Paillé



Lyne Turgeon, notre formatrice



Alice Beaudouin et Huguette Mathews

## Calendrier des activités printemps 2015



Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Jeudi	9 avril	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: Les aléas d'un aidant...
Mardi	14 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème: Les aléas d'un aidant...
Jeudi	16 avril	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241, Rue Saint-Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: Les aléas d'un aidant...
Mardi	28 avril	9 h 30	Salon de Quilles CA-RO 1280, rue Notre-Dame Berthierville	<b>3 parties de quilles à Berthierville</b> avec du rire et du plaisir! Coût: 8 \$ taxes et souliers inclus Confirmez votre présence avant le 14 avril
Jeudi	30 avril	Dès 18 h	Restaurant La Moisson Dorée 463, rue Frontenac Berthierville	<b>Souper-rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 28 avril
Mardi	12 mai	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème: Rebondir et sortir plus fort...
Jeudi	14 mai	9 h 30 à 11 h 30	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Café-rencontre</b> Thème: Rebondir et sortir plus fort...
Jeudi	21 mai	13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque de Lavaltrie 241, Rue Saint-Antoine Nord, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème: Rebondir et sortir plus fort...
Mardi	26 mai	9 h à 12 h	Maison Gérard Lavallée 4, Place du phare Lavaltrie	<b>Conférence gratuite de Mme Francine Cuierrier</b> Venez chercher des trucs pour mieux négocier avec les changements et les deuils de la vie
Jeudi	28 mai	Dès 18 h	Restaurant La Moisson Dorée 463, rue Frontenac Berthierville	<b>Souper-rencontre</b> Confirmez votre présence avant le 26 mai
Mardi	9 juin	10 h	Days Inn de Berthierville 760, rue Gadoury Berthierville (Près de l'autoroute 40)	<b>Assemblée générale annuelle du RANDA et dîner de fin de saison!</b> Coût: 10 \$ pour les membres, incluant taxes et service. (Alcool et breuvages en sus) Confirmez votre présence avant le 2 juin
Mardi	14 juillet	Dès 10 h 30	Plage de St-Gabriel Avenue du Parc, Saint-Gabriel-de-Brandon	<b>Pique-nique d'été à la plage du Lac Maskinongé de St-Gabriel</b> Apportez votre bonne humeur et votre lunch!

Pour toutes les activités nécessitant une réservation ou la confirmation de votre présence  
veuillez communiquer avec nous du lundi au jeudi de 8 h 30 à 16 h  
au 450-836-0711 ou 450-404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)



## À ne pas manquer !

### Quilles, rires et plaisir à Berthierville!



**Mardi le 28 avril 2015 à 9 h 30**

Au Salon de Quilles CA-RO  
1280, rue Notre-Dame  
Berthierville

3 parties pour  
8 \$ taxes et souliers inclus  
**Confirmez votre présence avant  
le 14 avril 2015**

### Conférence gratuite de Francine Cuierrier



**Mardi le 26 mai 2015 de 9 h à 12 h**

À la Maison coopérative Gérard Lavallée  
4, Place du phare  
Lavaltrie

Venez chercher des trucs pour mieux  
négocier avec les changements  
et les deuils de la vie!  
**Confirmez votre présence avant le 21 mai**

N'oubliez-pas que votre  
présence est importante  
pour la santé de notre  
organisme!

## Assemblée générale annuelle suivi de notre dîner de fin de saison!

**Mardi le 9 juin 2015 à 10 h**

Au Days Inn de Berthierville  
760, rue Gadoury

Après l'assemblée générale, vers 12 h, nous dînerons tous sur place!  
Repas chaud en formule table d'hôte

**Coût: 10 \$** pour les membres incluant taxes et service, payable au RANDA  
(Alcool et breuvages en sus)

Non-membres: 11 \$ plus taxes et service (Alcool et breuvages en sus)

**S.V.P confirmer votre présence pour l'assemblée et/ou le dîner  
avant le 2 juin 2015**



## Pique-nique d'été à la plage du Lac Maskinongé de St-Gabriel

**Mardi le 14 juillet 2015 dès 10 h 30**

À la plage de St-Gabriel  
Avenue du Parc,  
Saint-Gabriel-de-Brandon

**Apportez votre lunch, votre maillot et votre bonne humeur!  
Veuillez confirmer votre présence avant le 7 juillet 2015**



## Le lien

### Comité de civilité

#### ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

##### Avril

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

##### Mai

5	Sylvain Lévesque
10	Lorraine Lachance
19	Nicole Ouellet
20	Miguella Gagné
21	Liliane Blais
30	Maude Malouin

##### Juin

2	Thérèse Poirier
6	Lynda Allard
11	Diane Geoffroy
15	Francine Bergeron
17	Martine Boulanger
23	Lisette Catelani
24	Huguette St-Martin
28	Doris Boisjoly
29	Gisèle Desroches

##### Juillet

5	Françoise Michaud
9	Lise Dranville-Allard
11	Paul-Éloi Coutu
16	Anita Savoie-Charpentier
18	Guy Boulanger
20	Luc Allard

##### Août

13	Odette Trudel
15	Estelle Michaud
15	Cécile-Diane Houle
16	Normand Blais
19	Roger Lamontagne
27	Suzanne Guèvremont-Valois
29	Jocelyne Morency
30	Julie Dubé
30	Sylvie Labrosse



#### NÉCROLOGIE

Dans la soirée du 24 décembre 2014 s'est éteinte Mme Jeannette Thériault, sœur de Mme Gilberte Thériault. Aussi, dans la nuit du 4 février 2015 une longue maladie a emporté M. Luc Riberdy, le beau-frère de Lise et Luc Allard. Le 5 février 2015 est décédé M. Olivier Asselin, l'époux de notre coordonnatrice Karine Ratelle.

Nous offrons nos sincères condoléances et notre support inconditionnel à Gilberte Thériault, à Lise et Luc Allard, à notre Karine ainsi qu'aux membres de leurs familles respectives pour ces tristes pertes.

Bon courage!

#### Prompt rétablissement

Certains membres de la grande famille du RANDA ont eu des problèmes de santé pendant l'hiver.

Nous souhaitons un prompt rétablissement à Janie Murray, Thérèse Lefebvre-Tellier, Huguette Desroches, Des Neiges Lamontagne et Karine Ratelle.



## Coin détente

### LE PAQUET

Il traînait un paquet plein de fausses idées,  
Lourd et poussiéreux, comme un avocat ses brefs :  
Jalousie, préjugés, amertume et griefs,  
Tels étaient les fardeaux de sa vie troublée.

Il traînait son paquet partout où il allait,  
Colère, soupçons, égoïsme et revêche dépit  
Injustice partout il cherchait et trouvait,  
Sa vie était un vrai cauchemar sans répit.

Il grognait, trébuchait, le monde il maudissait;  
Et, traînant la patte, son paquet grossissait  
Soucieux, impatient, chicanier, doutant de tout;  
Ma grand-foi, son paquet allait le rendre fou.

N'y pouvant plus, il le déposa un beau jour,  
Le temps de pleurer; son front se déplissa,  
Et le changement soudain ses yeux dessilla;  
Laisant son paquet, il s'en fut, libre pour toujours.

AUTEUR INCONNU

(Extrait de « Le livre d'or du bonheur », de Clément Auger)

Lisette Catelani

Ce texte se veut un petit rappel sur l'importance du « lâcher prise ».  
Pour en savoir plus long sur le sujet, ne manquez pas la conférence gratuite de  
Mme Chantal Desjardins, membre des  
*Thérapeutes en relation d'aide de Lanaudière*,  
prévue le 31 mars 2015,  
à l'Hôtel de ville de Berthierville.



...et vous, traînez-vous un paquet?



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

**Le lien**

*Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)  
Mars 2015  
Fréquence: 3 numéros/année*

**Comité du journal:**

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

**Collaborateurs 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:**

**14 août 2015**

**Date de parution: 25 août 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

