



Sommaire :

- Le nouveau conseil d'administration
- « Un peu de temps pour soi »
- Une projection de film à St-Gabriel
- Atelier-conférence sur l'art-thérapie
- Les Ateliers RANDA
- Le coin des membres



Dans ce numéro :

Mot de la présidente	2
Mot de la coordonnatrice et de l'intervenante	3
Portrait d'une aidante par Lisette Catelani	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier et prochaines activités	8 et
Comité de civilité	10
Coin détente/Coin des membres	11
Le RANDA	12

L'importance de Biblio-Aidants

En tant que proches aidants, nous avons besoin d'encouragement, d'aide et parfois de secours. C'est dans le but de nous informer le plus possible que fut mis sur pied le programme Biblio-aidants.

Qu'offrent donc ces bibliothèques spéciales? Elles mettent à notre disposition des cahiers qui traitent de 15 thématiques utiles aux proches aidants. Ainsi, parmi ces thématiques, on parle notamment des sujets suivants : aînés et vieillissement, cancer, deuil, diabète, maladie d'Alzheimer, santé mentale, maladie de Parkinson, incapacités physiques, auditives et visuelles. De plus, on y retrouve des guides de ressources locales et nationales. À cela s'ajoutent une bibliographie exhaustive et une sélection de plusieurs articles de périodiques.

Il faut spécifier qu'il s'agit d'un programme unique au Québec. Le tout a commencé en 2006, lors d'un colloque des Aidants-Naturels

qui a permis d'identifier les problèmes rencontrés par les proches aidants. Un projet proposé par une proche aidante à la direction de la bibliothèque Robert-Lussier de Repentigny fut accueilli avec enthousiasme. Ce projet est devenu un programme grâce à l'implication des bibliothèques de Charlemagne et de l'Assomption. L'engouement pour ce programme est tel qu'en février 2016, l'Association des bibliothèques publiques du Québec l'a rendu national. Jusqu'à présent, 500 bibliothèques publiques l'offrent



à leur clientèle.

De plus, nous pouvons consulter gratuitement le site internet suivant pour de plus amples renseignements sur ce programme fort utile pour les proches aidants :

www.biblioaidants.ca

Dans la MRC d'Autray, le RANDA est à pied d'œuvre. Actuellement, il n'y a que la bibliothèque de Lavaltrie qui offre ce programme.



BIBLIOAIDANTS^{MD}

Espérons que d'autres bibliothèques de notre région vont emboîter le pas à celle de Lavaltrie. Par contre, la bibliothèque Rina-Lasnier de Joliette souscrit à ce programme. Ainsi, M^{me} Cécile Diane Houle et l'intervenante du Réseau des aidants naturels d'Autray, M^{me} Marilee Descôteaux ont donné une conférence, le 21 juin dernier, à cette bibliothèque. Le sujet portait sur la situation des aidants.

En tant qu'aidants naturels, nous avons actuellement des outils pour en savoir davantage sur les maladies, les attentes de nos aidés, nos besoins de ressourcement, nos droits et nos besoins.

Le lien

Mot de la présidente



Liliane Blais

La fin de la saison estivale se pointe le bout du nez, un été chaud qui nous a permis de bien nous reposer, de profiter de la baignade ainsi que du soleil. Espérons que vous avez fait le plein d'énergie pour la rentrée.

Je tiens à souligner l'arrivée de Marilee Descôteaux comme intervenante au RANDA en avril dernier. Certains d'entre vous l'ont rencontrée lors de notre assemblée générale annuelle, ou encore au cours de l'une de nos activités. Pour ceux qui n'ont pas encore eu la chance de faire sa connaissance, vous serez charmé par ce petit bout de femme sensible, à

l'écoute, et ô combien dynamique. Bienvenue Marilee!

Cette année, la programmation d'automne se réinvente en vous offrant des conférences intéressantes, des thèmes de cafés-rencontres inspirants et des activités qui vous plairont, j'en suis certaine! Une nouveauté cette saison, le RANDA, en partenariat avec le Centre d'action bénévole Brandon, vous offrent une projection de film à l'ancien presbytère de St-Gabriel. Cette présentation est gratuite et vous aurez même droit à de petites gâteries! Cet automne, le film présenté

est: « Le Second souffle ». Informez-vous auprès de Marilee pour plus de détails.

Par ailleurs, le 8 novembre prochain, aura lieu le dîner de la semaine nationale des aidants. Un moment de plaisir, d'échanges, de rencontres, mais surtout, un moment pour nous! C'est notre fête! Sortez vos robes et vos costumes pour une fois, c'est de nous qu'on prendra soin!

Enfin, je ne peux conclure sans remercier Karine et Marilee pour leur très bon travail et le conseil d'administration pour leur implication.

Bonne rentrée!



Votre conseil d'administration 2016-2017

De g. à d., en arrière: Maude Malouin, Louis-Marie Kimpton et Anita Savoie
Devant: Liliane Blais, Louise Demers, Lise Drainville-Allard et Roger Lamontagne

Mot de votre coordonnatrice : Propagez la bonne nouvelle!

Mais quel bel été venons-nous de passer! Il a vraiment fait beau. Je peux vous assurer que j'en ai profité pour me divertir dans plusieurs festivals du Québec et pour recharger mes batteries. Je suis fin prête pour un automne bien rempli d'activités aussi intéressantes les unes que les autres.

La période estivale a débuté de belle façon, soit par notre assemblée générale annuelle où nous avons une fois de plus repoussé le record de participation! Je ne peux vous dire à quel

point je suis fière de vous voir en si grand nombre, de constater qu'année après année vous souteniez toujours autant votre RANDA. Je suis réellement une coordonnatrice privilégiée.

La période estivale s'est bien poursuivie avec notre pique-nique à la plage de St-Gabriel. Est-ce que je vous ai précisé qu'il a fait beau!? C'est vraiment sous un soleil radieux que près de trente personnes sont venues prendre du bon temps à la plage. Sourires, discussions, baignade étaient au rendez-vous!

Le restant de l'été a été investi à la planification de la programmation de l'année. J'ai soutenu Marilee et Cécile Diane Houle dans la préparation des ateliers RANDA (Rencontre pour Aidants Nécessitant De l'Air!). Ces six rencontres viennent soutenir les aidants dans leur processus, dans leur cheminement. Vous connaissez des aidants nécessitant de l'air, n'hésitez pas à nous les référer ou à leur donner nos coordonnées. Propagez la bonne nouvelle!

Karine Ratelle



Karine Ratelle



Mot de votre intervenante

Paolo Coelho a dit : « Rien dans ce monde n'arrive par hasard. » Dans la vie, certains défis s'imposent d'eux-mêmes, cela nous oblige à prendre certaines décisions, parfois plutôt radicales. Même si nous n'avons plus rien à perdre, nous restons dans la crainte d'avoir fait le mauvais choix, jusqu'au jour où vous vous dites : « Enfin à la maison! » Voilà ce que j'ai ressenti à mon arrivée au RANDA. Une belle et grande famille qui m'a accueillie à bras ouverts, des participants attachants, des membres du conseil

d'administration inspirants et une coordonnatrice humaine et déterminée!

Depuis mon arrivée, je ne cesse de m'étonner du travail et du dévouement dont vous faites preuve comme proche aidant. Vous êtes pour moi une grande source d'inspiration et mon travail me comble de bonheur.

Chaque moment passé avec vous me fait grandir et fait de moi une meilleure personne! Je vous remercie de me permettre, jour après jour, d'avoir la certitude que j'ai pris la meilleure décision.

Par ailleurs, n'hésitez pas à venir me rencontrer. En effet, malgré mon jeune âge, j'ai quelques flèches à mon arc, j'ai occupé plusieurs emplois dans le milieu communautaire (HLM, violence conjugale, maison de la famille, et plus) et je possède une formation de technicienne en travail social.

De plus, votre cause me tient sincèrement à cœur, je ferai au mieux pour vous offrir toute l'aide et le support possible.

À très bientôt j'espère.

Marilee Descôteaux



Marilee Descôteaux



Le lien

Portrait d'une aidante : Gilberte Thériault



Lisette Catelani

Gilberte, de son nom de fille Thériault, a été mariée 52 ans à Léon Thériault. Eh oui, une Thériault mariée à un Thériault, aucun lien de parenté cependant! Quand elle avait à remplir des formulaires ou des documents demandant son nom de fille, cette situation inusitée a souvent provoqué des méprises, me dit-elle en riant!

Notre pétillante Gilberte a vu le jour un 17 février 1933 dans la petite municipalité d'Albertville, dans le comté de la Matapédia, au bas St-Laurent. Son père était inspecteur de colonisation pour le gouvernement provincial et sa mère était « reine au foyer ». Gilberte est la 6^e d'une famille de sept enfants.

Après ses études au primaire, elle entre à l'École Normale de Mont-Joli où elle obtient son diplôme en enseignement. Elle se retrouve à l'école du rang où elle enseigne à un groupe de 42 élèves les matières échelonnées de la 1^{ère} année à la 7^e année et ce, durant deux ans et demie. Compte tenu qu'elle devait coucher sur place, elle me raconte en souriant, qu'à son réveil, elle devait briser la glace dans le bol d'eau avec un couteau pour pouvoir se laver.

Mariée à 20 ans, le couple déménage à Chambly et suivra la naissance de trois

enfants. En 1957, le couple s'installe définitivement à Joliette. Son mari Léon, travaille au Pavillon des Jeunes de Joliette, pendant que Gilberte effectue durant 32 ans le travail de préposée aux bénéficiaires à l'unité de psychiatrie de l'Hôpital St-Charles-Borromée (aujourd'hui, le CH régional De Lanaudière).



Gilberte et son mari décident de prendre une retraite bien méritée tous les deux le même jour et ont l'occasion dorénavant de passer plus de temps à leur maison de campagne, à Mandeville, pour y recevoir parents et amis.

Mais la santé de son mari commence à inquiéter Gilberte. En 1997, après une batterie d'exams de toutes sortes étalés sur trois ans, un diagnostic est finalement rendu : c'est la maladie d'Alzheimer. Gilberte entreprend alors plusieurs démarches pour trouver un organisme qui

pourra l'aider à passer au travers de ce pénible diagnostic. C'est ainsi qu'elle se retrouve membre du RANDA. Elle y trouve l'écoute et l'appui dont elle a besoin pour cheminer au jour le jour avec cette terrible maladie. Elle prend soin de son mari à la maison durant trois ans. IL entre au CHSLD de Joliette en 2000 où il décèdera cinq ans plus tard. Elle est infiniment reconnaissante au RANDA qui lui a appris à dire NON. *Cela a pris plusieurs années cependant*, dit-elle!

Elle assiste assidûment aux cafés-rencontres et aux différentes activités et continue à prodiguer son écoute et ses précieux conseils aux membres, en plus de faire de l'accompagnement pour une voisine dans le besoin. C'est ce qu'on appelle « Donner au suivant! » n'est-ce pas?

Notre Gilberte, alerte, bon pied, bon œil, toujours prête à vous raconter ses plus récentes anecdotes, s'active au moins deux heures par jour à l'entretien de son terrain, c'est son exercice quotidien. La lecture lui permet de se détendre. Continue à nous charmer ma belle Gilberte et longue vie à toi.

Lisette Catelani



« Un peu de temps pour soi »

Oui, il nous faut du temps pour nous, aidants naturels. Le texte qui suit est tiré d'une chronique du Centre Communautaire Bénévole de la Matawinie. Il porte justement sur notre quotidien souvent fébrile et sur l'importance de s'accorder des plages de détente et de repos. Un texte qu'il faut lire et mettre, si possible, en pratique.

«Rendez-vous médicaux, démarches, tâches de la vie quotidienne, formation sur la maladie, imprévus, etc. Autant de raisons pour dire que vous n'avez plus de temps pour vous. Accompanyer votre proche dans la maladie ou dans la perte d'autonomie apporte son lot de responsabilités et l'horaire de votre proche devient rapidement chargé. L'erreur, ici, est de croire qu'il n'y a plus de place pour vous et que l'horaire de votre proche devient le vôtre. Vous ne devriez pas avoir à bannir les activités qui vous font du bien. Oui, vous serez amené à peut-être diminuer la fréquence de vos activités pour supporter votre

proche, mais pas question qu'elles disparaissent. Elles sont trop importantes à votre bien-être.

Alors, comment organiser votre horaire pour vous laisser du temps, du temps de qualité? Pensez à ce qui vous fait plaisir. Énumérez dans votre tête ou sur papier 4 petits bonheurs qui ensoleillent vos journées. Intégrez au minimum 1 de vos petits bonheurs dans votre semaine. Programmez-le sur votre calendrier. Ce rendez-vous avec vous-même doit être aussi important qu'un rendez-vous médical. Pas question de le reporter à moins d'un imprévu majeur... et encore!

Un petit bonheur ne consiste pas nécessairement à partir 2 semaines dans le sud, bien que ce serait fort agréable. Un petit bonheur peut être simplement : Une marche dans le bois, jardiner, vous retrouver entre amis autour d'un bon repas, aller au cinéma, prendre un bon bain chaud, vous plonger dans un silence total, peindre, bricoler dans votre

garage, etc. Ce sont des actions faciles à intégrer dans votre quotidien qui peuvent avoir un impact majeur sur votre humeur, votre niveau d'énergie et votre qualité de vie.

Vous êtes-vous déjà dit : "Je penserai à moi plus tard. Il me faut me concentrer sur le bien-être de mon proche." Savez-vous réellement quand la situation va se calmer? Va-t-elle durer 5 ans ou encore s'aggraver? Mieux vaut ne pas attendre pour se réserver du temps pour soi. Faire le choix d'accompagner un proche dans la maladie consiste aussi à faire le choix de prendre soin de vous. L'un ne va pas sans l'autre. Prendre l'habitude de s'offrir des moments de répit est bénéfique autant pour vous que pour votre proche. La maladie est déjà une épreuve redoutable, c'est pourquoi il est primordial de s'entourer de petits bonheurs.»

Accordez-vous du temps pour vous, aidants naturels.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton

Programmez-le sur votre calendrier. Ce rendez-vous avec vous-même doit être aussi important qu'un rendez-vous médical. Pas question de le reporter à moins d'un imprévu majeur... et encore!



(Connâître pour se reconnaître... Chronique pour les proches aidants, Centre Communautaire Bénévole Matawinie). Voici le lien à consulter pour en savoir davantage sur nous, aidants naturels :

<http://ccbm.qc.ca/groupe-soutien/>



Le babillard

La cabane à sucre 2016



Lise Drainville-Allard



On danse!



On ne peut aller à la cabane à sucre sans



Paul Cusson et Luce Doucet

Félicitations à nos membres!



Notre présidente a reçu le prix du Lieutenant gouverneur du Québec cette année!

Félicitations Liliane!

Liliane est entourée d'Anita Savoie à gauche et de Maude Malouin à droite.



Bravo à Jeannette Philibert qui a reçu un certificat de reconnaissance dans le cadre de la semaine de l'action bénévole!

Jeannette est accompagnée de notre vice-présidente, Maude Malouin

Assemblée générale annuelle



Plus de 45 personnes se sont jointes à nous, un record! Merci de tout cœur!



Louis-Marie Kimpton



Beaucoup de plaisir lors de cette belle rencontre.



De nouveaux membres de St-Gabriel.



Le pique-nique à St-Gabriel



Un peu d'ombre en cette magnifique



Alice Beaudoin et Paquerette Dion



Francine Legault et

Le lien

Calendrier des activités — automne 2016

Jour	Date	Heure	Lieu	Activités
Jeudi	8 sept.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème : Réussir à m'affirmer malgré...
Mardi	13 sept.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Bertherville	Café-rencontre Thème : Réussir à m'affirmer malgré...
Jeudi	15 sept.	13 h 30 à 15 h 30	CLSC Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème : Réussir à m'affirmer malgré...
Mardi	20 sept.	13 h 30	CABA 180, rue Champlain Berthierville	FILM : « Le second souffle » Coût : 3 \$ avec café et collation Confirmez votre présence avant le 13 septembre
Jeudi	29 sept.	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm Berthierville	Souper rencontre Thème : Réussir à m'affirmer malgré...
Mardi	4 oct.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Bertherville	Café-rencontre Thème : Prendre soin de soi, un pas à la fois
Jeudi	6 oct.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème : Prendre soin de soi, un pas à la fois
Jeudi	13 oct.	13 h 30 à 15 h 30	CLSC Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème : Prendre soin de soi, un pas à la fois
Mardi	18 oct.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Bertherville	Conférence gratuite de Julie Bourgeois, Pharmacienne Sujet: Les petits maux du quotidien Confirmez votre présence avant le 11 octobre
Di- manche	23 oct.	Dès 9 h 30	Quillorama Saint-Gabriel 4, rue Majeau, Saint-Gabriel	3 parties de quilles Coût : 11 \$ incluant souliers et taxes Confirmez votre présence avant le 17 octobre
Jeudi	27 oct.	Dès 13 h	Ancien Presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	FILM à St-Gabriel : « Le second souffle » Gratuit! Avec café et collation Veuillez confirmer votre présence avant le 24 octobre
Jeudi	27 oct.	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm, Berthierville	Souper rencontre Thème : Prendre soin de soi, un pas à la fois
Mardi	1 ^{er} nov.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Bertherville	Café-rencontre Thème : Ah les émotions !
Jeudi	3 nov.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème : Ah les émotions !
Mardi	8 nov.	Dès 10 h 30	Salle Jean-Bourdon 12, rue Louis-Joseph-Doucet Lanoraie	Dîner de la semaine nationale des proches aidants Des retrouvailles, un bon repas et un invité spécial! Gratuit pour les membres, 20 \$ pour les non-membres (apportez votre vin) Confirmez votre place avant le 1 ^{er} novembre



Jeudi	10 nov.	13 h 30 à 15 h 30	CLSC Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème : Ah les émotions!
Mardi	22 nov.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Bertherville	Atelier-Conférence d'initiation à l'art-thérapie présenté par Mme Magali Henry. Apprenez-en davantage sur les bienfaits et tenter l'expérience! Coût : 5\$ Confirmez votre présence avant le 15 novembre
Jeudi	24 nov.	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm, Berthierville	Souper rencontre Thème : Ah les émotions!
Mardi	6 déc.	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, local 308, 3 ^e étage, Bertherville	Café-rencontre Thème : On ne cesse jamais de grandir.
Jeudi	8 déc.	9 h 30 à 11 h 30	Ancien presbytère 25, boul Houle, Saint-Gabriel	Café-rencontre Thème : On ne cesse jamais de grandir.
Jeudi	8 déc.	13 h 30 à 15 h 30	CLSC Lavaltrie Salle Notre-Dame 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	Café-rencontre Thème : On ne cesse jamais de grandir.
Mardi	13 déc.	Dès 11 h	Resto-bar St-Cuthbert 2078, rue Principale, Saint-Cuthbert	Dîner de Noël Un repas des fêtes convivial vous sera servi. Coût : 12 \$. Veuillez confirmer votre présence avant le 6 décembre
Jeudi	15 déc.	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm, Berthierville	Souper rencontre Thème : On ne cesse jamais de grandir.



À ne pas manquer!

Conférence gratuite de Julie Bourgeois
« Les petits maux du quotidien »

Mardi le 18 octobre 2016
9 h 30 à 11 h 30

De la prise de médicaments aux troubles intestinaux. Venez en grand nombre poser vos questions!



Confirmez votre présence avant le 11 octobre

Atelier-conférence d'initiation à l'art-thérapie par Magali Henry

Mardi le 22 novembre 2016
9 h 30 à 11 h 30

Apprenez-en davantage sur les bienfaits de l'art-thérapie et venez tenter l'expérience!

Confirmez votre présence avant le 15 novembre

NOUVEAUTÉ à St-Gabriel!
Projection du film
« Le second souffle »

Jeudi le 27 octobre 2016
à 13 h

Venez y assister gratuitement.

*Ce film est aussi présenté à Berthierville



Confirmez votre présence avant le 27 octobre

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous au
450-836-0711 ou 450-404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

Le lien

Comité de civilité

ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE

Septembre

6 Louise Demers
16 Odette Blais

Novembre

2 Normand Sauvageau
7 Louis-Marie Kimpton
7 Lucille Coulombe
8 Nicole Ladouceur
11 Armance Grégoire
18 Thérèse Beaucage
19 Nicole Thibeault-Latour
21 Louise Beaudry
22 Esther Mamano
23 Solange Lauzier
26 Anick Steenhaut
28 Marc Thibeault

Octobre

2 Édith Guertin
12 Paul Cusson
21 Huguette Mathews
31 Yvette Malouin

Décembre

1 Alice Beaudoin
4 Huguette Desroches
4 Danielle Lefrançois
9 Monique Boisclair
15 Françoise Vaillancourt-Gervais



PROMPT RÉTABLISSEMENT

L'un des membres de notre famille a eu des problèmes de santé ce printemps. Nous souhaitons donc un prompt rétablissement à Monsieur Normand Blais.

Bon courage!

NÉCROLOGIE



L'un de nos membres ainsi que certains de leurs proches nous ont malheureusement quittés cette année. Nous tenons à offrir nos plus sincères condoléances à la famille de André Desroches qui nous a quitté le 23 février dernier. Monsieur André Dagenais, père de Nancy Dagenais, décédé le 25 avril ainsi que Monsieur Jean-Guy Goyette, conjoint de Nicole Ladouceur-Goyette, qui nous a quitté plus tôt cet été.

L'équipe et les membres du RANDA

Les Ateliers RANDA (Rencontre pour Aidants Nécessitant De l'Air)

Les Ateliers RANDA c'est 6 rencontres de 3 heures avec des échanges et des outils concrets facilitant votre rôle, améliorer votre mieux-être et vous donner de l'énergie. Le tout, dans la joie, l'humour et la détente! Répit aussi disponible.

Les mercredis de 13 h à 16 h

Les 5, 12, 19 et 26 octobre et les 2 et 9 novembre 2016 (lieu à déterminer)

Coût : 5 \$ pour l'ensemble des rencontres

Inscription obligatoire avant le 28 septembre 2016



Coin détente

L'AUTOMNE

Après les vacances, la baignade et les grosses chaleurs de l'été, je ne sais pas pour vous, mais moi, l'automne avec ses belles journées fraîches me redonne le goût de bouger.

La température commence enfin à être supportable, au lieu des 30°C et plus que les mois d'été nous ont fait endurer!

Septembre c'est le retour des activités de toutes sortes, la reprise des téléromans avec nos personnages favoris et la rentrée

scolaire! Il y a de l'effervescence dans l'air.

L'automne c'est la saison où dame nature sort ses plus belles couleurs. Quoi de plus agréable que d'aller marcher dans les sentiers rien que pour se régaler des couleurs flamboyantes que la nature nous offre, la chasse aux maringouins en moins!

Même si les jours raccourcissent beaucoup trop vite, ça reste suffisamment beau pour qu'on accepte de perdre ces quelques heures de soleil.

C'est aussi le temps des récoltes de légumes et de fruits, la cueillette de belles pommes croquantes et le temps des conserves! On a le goût de se faire de bonnes soupes chaudes et réconfortantes. On sort nos lainages et on respire enfin.

Ce qui est sûr c'est que plus je vieillis, plus je préfère les mois d'automne à ceux du soleil et des grosses chaleurs. Bon automne à vous tous, aidants et aidantes!

Lisette Catelani



Coin des membres

Texte proposé par M^{me} Lise Drainville-Allard

Je suis pour

Pour que tous sachent lire et écrire.

Pour que tous aient la même chance d'apprendre.

Pour que tous puissent lire la petite écriture au bas des contrats.

Pour que tous puissent écrire une lettre aux personnes élues qui les représentent et leur dire ce qu'ils pensent.

Pour que tous aient une alternative à la télé quand vient le temps de se faire une opinion.

La démocratie ne peut que s'en porter mieux.

Notre planète aura quelques chances de plus de s'en sortir et nous nous en porterons mieux.

Quand on est **POUR QUELQUE CHOSE**,
il faut faire **QUELQUE CHOSE POUR**.

(Source: Daniel Lavoie, Porte-parole pour la Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français)



S'il y en a parmi vous qui ont des textes à suggérer pour agrémenter les chroniques « Coin détente » et « Coin des membres », il nous fera plaisir de les publier.

Le lien

*Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)
Septembre 2016
Fréquence: 3 numéros/année*

Comité du journal:

*Liliane Blais
Lisette Catelani
Marilee Descôteaux
Louis-Marie Kimpton*

Mise-en-page:

*Lisette Catelani et
Marilee Descôteaux*

Collaborateurs pour ce numéro:

*Lise Drainville-Allard
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, rejoinde 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 **tous les vendredis de 8 h 30 à 12 h 30***

Date de tombée du prochain numéro:

2 décembre 2016

Date de parution: 13 décembre 2016

Comité du journal

De g. à d., en arrière:

Louis-Marie Kimpton et
Liliane Blais.

Devant: Lisette Catelani et
Marilee Descôteaux



588, rue Montcalm, local 220

Berthierville (QC) J0K 1A0

