



**Sommaire :**

- Adhésions en hausse
- Le stress chez les aidants
- Gratification et soutien
- Marche de l'Alzheimer

## Semaine de l'action bénévole: du 23 au 29 avril 2017



C'est depuis 1990 que le mouvement bénévole nord-américain convient de tenir la semaine à date fixe, au mois d'avril de chaque année. La **Semaine de l'action bénévole** devient ainsi le point culminant de l'année pour souligner les efforts de millions de bénévoles. Le gouvernement du Québec délivre, conjointement avec les organismes qui en feront la demande,

des attestations officielles de reconnaissance à des bénévoles qui, de par leurs actions, ont contribué au mieux-être de la communauté. Diverses récompenses sont attribuées tant au niveau national qu'au niveau régional.

Pourquoi parler de bénévolat alors que vous êtes aidants naturels? C'est justement pour souligner la contribution de plusieurs

de nos membres à ce niveau et leur témoigner notre reconnaissance pour ce qu'ils accomplissent.

Ainsi, pour n'en nommer que quelques-unes, la Médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec a été attribuée, en 2016, à notre présidente, Mme Lilianne Blais.



Liliane accompagnée de Mme Anita Savoie Charpentier et Mme Maude Malouin

En 2015, cet honneur était attribué à Mme Lise Hamelin et en 2014, à Mme Anita Savoie Charpentier. Qui sera honoré en 2017? C'est à suivre...

Bravo et merci à nos membres pour leur bénévolat que ce soit au sein de notre organisme ou ailleurs.

Bon printemps à vous tous!

**Lisette Catelani**

**Dans ce numéro :**

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

### LES BÉNÉVOLES

Dans un monde où le temps s'enfuit à toute allure,  
Dans un monde où l'argent impose sa culture,  
Dans un monde où, parfois, l'indifférence isole,  
Les anges existent encore : ce sont les bénévoles.

Ces gens qui, par souci du sort de leur prochain  
Prennent un peu de leur temps pour tendre la main,  
En s'oubliant parfois, ces gens se dévouent,  
Ne les cherchez pas loin, car ils sont parmi nous.  
Étant fort discrets, ils ne demandent rien  
Ni argent... ni merci...  
Tout ce qu'ils offrent, c'est leur soutien.

Cependant, ce qu'ils donnent n'a pas de prix  
Rien ne peut l'acheter; c'est une partie de leur vie.  
Et c'est bien grâce à eux...si, pour certains  
Chaque jour est un jour de magie plutôt que de chagrin!  
Alors juste pour vous, voici un souhait :  
« Puissiez-vous recevoir autant que vous donnez »

(Source : Texte de Sophie du site Chez Maya)

## Le lien

### Mot de la présidente



Liliane Blais

Bonjour à toutes et tous, C'est avec enthousiasme que je vous annonce que nous avons atteint un nombre record d'adhésions avec un total de 115 membres! Je tiens sincèrement à vous remercier pour votre engagement et votre fidélité, ce n'est qu'un début!

L'hiver est enfin terminé et le printemps, je l'espère, vous apportera un regain d'énergie. Dans ce sens, l'équipe du RANDA vous a préparé une programmation estivale des plus intéressante qui vous plaira, j'en suis certaine. J'aimerais entre autres,



débuter en vous invitant le dimanche 28 mai prochain à la marche de l'Alzheimer (informations supplémentaires à la page 9). La maladie d'Alzheimer touche tout particulièrement nos membres et l'organisme souhaite les soutenir en formant une équipe du RANDA. En plus d'apporter notre appui à l'entourage des personnes atteintes ainsi que d'amasser des fonds, nous passerons un moment agréable en « famille ». Inscrivez-vous!

De plus, j'aimerais vous rappeler que l'Assemblée

générale annuelle de l'organisme aura lieu le mardi 6 juin à la salle municipale de Saint-Norbert dès 10 h. Nous entamerons la journée en vous présentant un bilan des activités et des services offerts en 2016-2017 et nous concluons avec un bon repas.

Petit changement cette année, la fin de l'été sera soulignée par une sortie spéciale à l'Abbaye Val-Notre-Dame le mardi 29 août. Nous aurons une visite guidée de l'église, pourrons profiter des sentiers pédestres et pique-niquer sur le site. Une magnifique journée en vue!

### Mot de votre coordonnatrice



Karine Ratelle

Le RANDA cherche continuellement à faire avancer les choses pour une meilleure reconnaissance des aidants naturels et, pour ce faire, beaucoup d'énergie est nécessaire! Tout le monde met l'épaulé à la roue. Marilee et Anita Savoie-Charpentier participent au tout nouveau comité du Centre d'action bénévole de Brandon pour la mise en place d'un service d'intervenante de milieu. Karine fait partie du comité des ressources humaines du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) et le comité a procédé à l'embauche de la nouvelle coordonnatrice.

Karine participera à la Table régionale du soutien à l'autonomie des personnes âgées au sein du comité qui se penchera sur les mécanismes de communication et d'accompagnement entre les organismes et le CISSSL (Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière). Ce sont tous de beaux projets pour mieux représenter les aidants.

Il y a aussi les partenariats! Le RANDA est fier de prendre les inscriptions du projet « La clé : Bien choisir pour bien se loger! » en collaboration avec la Table de concerta-

tion en soutien à domicile de la MRC de D'Autray. Ces ateliers offrent les outils nécessaires aux aînés du territoire en leur faisant mieux connaître les services et les ressources, en les aidant à mieux saisir leurs besoins au niveau du domicile et ce, afin de faire des choix éclairés.

#### Deux dates à retenir :

St-Gabriel-de-Brandon:  
mardi 16 mai 2017 et  
Berthierville:  
mercredi 31 mai 2017  
de 9 h à 15 h

Pour informations :  
450-404-2211

Karine Ratelle



## Le lien

### Portrait d'une aidante : Luce Doucet



Lisette Catelani

C'est par un beau dimanche que Luce voit le jour, ce 4 février 1934, à Berthierville. Elle est la troisième d'une famille de cinq enfants. Elle fait ses études au Couvent des Dames de la Congrégation Notre-Dame.

Son père, L.P. Roland, est épicier. Elle grandit parmi le public ayant travaillé à l'épicerie de son père ainsi qu'au Bureau de Poste de Berthierville.

La bâtisse qui hébergeait l'épicerie a une histoire assez étonnante. Son grand-père, Omer, l'a déménagée de St-Cuthbert où il l'a fait démonter, non pas démolir, et chaque pièce de bois fut numérotée afin qu'elle soit placée exactement à la même place lorsque viendra le temps de reconstruire à Berthierville. C'était une magnifique construction de deux étages avec logis et commerce au rez-de-chaussée et un autre logis à l'étage. Aujourd'hui c'est devenu un duplex.

Luce est née dans la maison voisine. Sa mère, Émilie Bardier, était originaire de la Municipalité de Sainte-Victoire-de-Sorel. La maison de son enfance fut incendiée en 2010 et ce fut un grand deuil pour elle.

Tous ses souvenirs se sont envolés en fumée!

Le 9 juillet 1956 elle se mariait à Laurent Champagne, imprimeur/pressier. Ses enfants, Claude et Sylvie, seront les plus grands amours de sa vie. Luce a été aidante de son conjoint durant 27 ans. Suite à un AVC, celui-ci a souffert d'hémiplégie et d'aphasie. Le RANDA l'a donc beaucoup aidée à s'adapter à son mode de vie. Elle fait d'ailleurs partie de notre organisme depuis les tout débuts.



Elle habite toujours la maison où ils se sont établis il y a plus de soixante ans!

Luce, très polyvalente, s'implique également à divers niveaux. À titre bénévole, elle participe activement en 1978, à l'Association des personnes handicapées - secteur Berthierville, elle fait partie

du comité de promotion pour l'établissement du CLSC où elle siègera au sein du conseil d'administration. Membre des Filles d'Isabelle, elle a œuvré pour la croix rouge. Elle était également du nombre de ceux et celles qui ont démarré les activités de « L'Association Un cœur pour tous » en 2003.

Côté loisirs, elle a fondé un club de balle molle féminine et de là, un club de « sacoches » où se rencontrent régulièrement toutes ses complices de vie. Son témoignage « Les sacoches » a d'ailleurs fait l'objet d'une publication dans notre journal, numéro Hiver 2008.

Elle dira en terminant : *Pour garder une santé autant physique que morale, il faut s'impliquer, se donner à fond pour obtenir les résultats espérés. Il y a toujours un retour, même si ça nous est rendu d'une façon différente de ce qu'on attendait. S'ouvrir aux autres, c'est toujours bénéfique.*

Pour notre Réseau, les gens de Berthierville et d'ailleurs, merci Luce pour ta grande générosité!

Lisette Catelani



## Gratification et soutien

Le mot merci fait toujours plaisir à entendre. Ce simple mot nous dit que nous faisons quelque chose qui procure du bien à quelqu'un d'autre, quelque chose de positif. Que ces gestes que nous posons sont reconnus et appréciés! Cela nous stimule à poursuivre notre action, notre engagement envers une autre personne, surtout si cette dernière est malade, handicapée, incapable à accomplir certaines tâches.

Le documentaire *Aider, naturellement* (disponible à notre bureau ou sur le site internet mentionné au bas de la page) accorde une grande importance à la reconnaissance. Voici un extrait d'un texte tiré de ce site. Extrait très explicite. *«La reconnaissance est la poussée morale qui encourage les aidants à continuer à s'engager envers l'aidé. La gratification est vécue comme une émotion positive ressentie par les aidants et elle est nécessaire dans leurs relations avec l'aidé.*

*Du répit, une présence, des paroles de réconfort et l'aide des institutions sont toutes des actions, qui non seulement soutiennent l'aidant dans son quotidien, mais qui lui montrent qu'il n'est pas seul et que ses efforts sont reconnus.*

*Malheureusement, ces gestes simples viennent rarement d'eux-mêmes; l'aidant doit les provoquer.»*

Dans la vidéo portant sur la gratification, Mme Caroline Vadeboncoeur, coordonnatrice du Réseau des aidants naturels de l'Assomption (RANCA) nous informe qu'au Canada, la présence et le dévouement des aidants naturels font épargner au gouvernement central  *cinq milliards de dollars par année*. Cela nous dit toute l'importance des aidants naturels dans les soins prodigués aux personnes malades. Outre cette constatation, quelle reconnaissance reçoivent les aidants naturels? Quel soutien ont-ils de la part de leur environnement immédiat? Les aidants naturels doivent apprendre à demander de l'aide, ne pas avoir peur de le faire. La famille immédiate devrait être un lieu de partage et de compréhension du travail à faire auprès de la personne aidée. Il y a surtout des organismes, comme le RANCA (Réseau des Aidants Naturels d'Autray), qui offrent des pistes d'aide et d'encouragement.

Les activités offertes par le RANCA permettent aux

aidants naturels de partager leurs expériences, de bénéficier de répit pendant quelques heures, de participer à des sorties ludiques (cabane à sucre, quilles, etc.), d'apprendre à mieux vivre leur situation. Il est important pour les aidants naturels de se sentir bien entourés pour leur permettre de mieux vivre leur situation.

Être un aidant naturel demande beaucoup de dons de soi. Comme on peut le lire dans un autre volet du site *Aider, naturellement* : *«Avant toute chose, un aidant naturel est un proche de la personne malade. De ce fait, la charge émotionnelle est très grande dans la relation, car les deux personnes se connaissent très bien, elles s'aiment et se côtoient depuis des années, voire depuis toujours. Ce n'est ni leurs études ni leurs diplômes qui définissent leur rôle, mais seulement la proximité avec la personne malade et le don de soi.»*

L'aidant naturel doit apprendre à lâcher prise, à demander de l'aide : *« Merci », « c'est beau », une tape dans le dos aussi.* Il ne faut pas oublier le soutien tangible. Bravo aux aidants naturels. Vous êtes essentiels.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton

**Les aidants naturels doivent apprendre à demander de l'aide, ne pas avoir peur de le faire. La famille immédiate devrait être un lieu de partage et de compréhension du travail à faire auprès de la personne aidée.**





## Le babillard



Le dîner de Noël du 13 décembre 2016



Liliane et Normand Blais



Charles, Armance et  
Huguette Grégoire



Roger et DesNeiges Lamontagne,  
Jeanne Gadoury,  
Liliane et Normand Blais,  
Luc Allard et Thérèse Poirier



Jeannine Carrier Mathurin et Édith Guertin



Maude Malouin, Odette Blais, Lucille Coulombe et  
Jeanette Philibert

## Formation « Chassez les peurs et l'anxiété inutile » avec Lyne Turgeon 28 février 2017



Julie Dubé, Luce Doucet et Cécile-Diane Houle



Lyne Turgeon, Karine Ratelle, Reine Pitre et Esther Mamano



Le groupe « d'élèves »!

## Tournée des MRC de la Table régionale des organismes communautaires de Lanaudière (TROCL)



L'équipe de travail accompagnée de notre présidente Liliane.



Le travail de réflexion est amorcé!

## Calendrier des activités — printemps/été 2017



Jour	Date	Heure	Lieu	Activités
Mardi	4 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, salle 308 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème : Remplir son coffre à astuces
Jeudi	6 avril	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Présence au local de Saint-Gabriel</b> Venez rencontrer Marilee, votre intervenante, avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	13 avril	13 h 30 à 15 h 30	CLSC Lavaltrie Salle Notre-Dame (Sous-sol) 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème : Remplir son coffre à astuces
Mardi	18 avril	9 h 30 à 11 h 30	La maison Coopérative de Lavaltrie 4, Place du Phare, Lavaltrie	<b>Conférence gratuite de Martin Jubinville (CABA)</b> « La nutrition chez les aînés » Confirmez votre présence avant le 11 avril
Dimanche	23 avril	Dès 9 h 30	Salon de quilles Le Ca-Ro 1280, rue Notre Dame, Berthierville	<b>3 parties de quilles</b> Coût : 15 \$ incluant souliers et taxes Confirmez votre présence avant le 18 avril 
Jeudi	27 avril	Dès 18 h	Restaurant Ô P'tit Berthier 495, rue de Montcalm, Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Thème : Remplir son coffre à astuces
Mardi	2 mai	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, salle 308 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Café-rencontre</b> Thème : Savoir respecter ses limites
Jeudi	4 mai	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Présence au local de Saint-Gabriel</b> Venez rencontrer Marilee votre intervenante, avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	18 mai	13 h 30 à 15 h 30	CLSC Lavaltrie Salle Notre-Dame (Sous-sol) 1400, rue Notre-Dame, Lavaltrie	<b>Café-rencontre</b> Thème : Savoir respecter ses limites
Mardi	23 mai	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthier 588, rue Montcalm, salle 308 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville	<b>Conférence gratuite de Carole Bellerose et Anick Steenhaut (L'Envol)</b> « Une saine santé mentale, c'est l'affaire de tous ! » Confirmez votre présence avant le 16 mai
Jeudi	25 mai	Dès 13 h	L'Ancien presbytère 25, boul. Houle, Saint-Gabriel	<b>Projection de film à Saint-Gabriel : «Avant toi»</b> Gratuit! Confirmez votre présence avant le 18 mai
Jeudi	25 mai	Dès 18 h	Resto Ô P'tit Berthier 495, rue Montcalm, Berthierville	<b>Souper rencontre</b> Thème : Savoir respecter ses limites
Dimanche	28 mai	9 h à 12 h	Centre Alain Pagé 10, rue Pierre-De Courbertin, Saint-Charles-Borromée	<b>Marche pour l'Alzheimer</b> Groupe de marche du RANDA Coût : 15 \$ Confirmez votre présence avant le 18 mai
Mardi	6 juin	Dès 10 h	Salle municipale de Saint-Norbert 4, rue Laporte, Saint-Norbert	<b>Assemblée générale annuelle du RANDA et dîner de fin de saison.</b> Repas chaud inclus Gratuit pour les membres (20 \$ non-membres) Inscription obligatoire avant le 30 mai
Mardi	4 juillet	Dès 10 h 30	Plage de Saint-Gabriel Avenue du parc, Saint-Gabriel-de-Brandon	<b>Pique-nique d'été</b> Apportez votre lunch, votre chaise et votre crème solaire! Coût : 5 \$ (pour le stationnement) <b>Annulé en cas de pluie</b> Confirmez votre présence avant le 27 juin 
Mardi	29 août	Dès 10 h 30	Abbaye Val Notre-Dame 220 ch. de la Montagne-Coupée, Saint-Jean-de-Matha	<b>Sortie de fin d'été et lancement de notre calendrier!</b> Apportez votre lunch pour un pique-nique sur le site avec visite de l'église et sentiers de marche. Coût : Gratuit Confirmez votre présence avant le 22 août

## À ne pas manquer!

### Marche de l'Alzheimer

Cette année, le RANDA souhaite soutenir les personnes souffrantes de la maladie de l'Alzheimer ainsi que leurs proches en organisant un groupe pour la marche de l'Alzheimer qui aura lieu le 28 mai prochain. Invitez parents et amis et venez vous joindre à nous!

Date: Dimanche le 28 mai

Heure: 9 h à 12 h

Lieu: Centre Alain Pagé, 10, rue Pierre-De Courbertin, Saint-Charles-Borromée

Coût: 15 \$ (Contribution à la collecte de fonds)

**Confirmez votre présence avant le 18 mai.**



### Sortie de fin d'été et lancement de notre calendrier!

Venez souligner la fin de l'été à l'Abbaye Val Notre-Dame! Visite de l'église, sentiers de marche et pique-nique vous attendent, apportez votre lunch!

Date: Mardi le 29 août

Heure: Dès 10 h 30

Coût: Gratuit

Lieu: 220, chemin de la Montagne-Coupée,  
Saint-Jean-de-Matha

### Projection du film «Avant toi» Saint-Gabriel

Date: Jeudi le 25 mai

Heure: Dès 13 h

Coût: Gratuit

Lieu: 25, boulevard Houle, Saint-Gabriel



Maïs soufflé, et café  
inclus!

Confirmez votre  
présence avant le  
18 mai.

### Assemblée générale annuelle du RANDA

Au menu, présentation de notre rapport d'activité et partage de repas chaud en bonne compagnie!

Date: Mardi le 6 juin

Heure: Dès 10 h

Lieu: Salle municipale de Saint-Norbert

4, rue Laporte, Saint-Norbert

Coût: Gratuit pour les membres

(20 \$ non-membres)

**Inscription obligatoire avant le 30 mai.**

### 15 % de rabais au Havre santé Cécile-Diane

Sur présentation de votre carte de membre du RANDA, obtenez une réduction de 15 % sur l'un des soins suivants: massage, détoxification par les pieds, soin anti-stress/inflammatoire avec l'appareil *Rhumart* et plus encore...

Contactez Cécile-Diane Houle au  
(450) 836-6615

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

## Le lien

### ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE



#### Avril

2	Kevin Malouin
5	Rolland St-jean
7	Diane Legris
7	Jean-Claude Savoie
9	Paquerette Dion
10	DesNeiges Lamontagne
24	Pauline Labrie
28	Lise Hamelin
29	Jeannine Carrier-Mathurin
30	Francine Legault

#### Mai

3	Monique Chartrand
3	Yvonne Prescott
8	Carolle Delisle
10	Nicole Paillé
20	Miguelle Gagné
21	Liliane Blais
24	Danielle Giroux
29	Lise Dénomée
30	Maude Malouin
31	Jeanne Gadoury

#### Juin

2	Thérèse Poirier
4	Lise Gauthier
7	Monique Ferland
11	Diane Goeffroy-Bolduc
13	Claude Lafleur
14	Michelle Bolduc
15	Francine Bergeron
16	Micheline Del Boccio
17	Martine Boulanger
23	Lisette Catelani
24	Huguette Grégoire-St-Martin
27	Lynda Allard
29	Gisèle Desroches

#### Juillet

5	Françoise Michaud
9	Lise Drainville-Allard
11	Paul-Éloi Coutu
14	Germain Rondeau
16	Anita Savoie-Charpentier
18	Guy Boulanger
25	Jacqueline Lefebvre
29	Luc Allard

#### Août

1	Lorraine Schinck
11	Jean-Yves Roussy
13	Odette Trudel
15	Estelle Michaud
15	Cécile-Diane Houle
16	Normand Blais
19	Roger Lamontagne
21	Steve Levesque
24	Denise Laroche
29	Jocelyne Morency
30	Julie Dubé



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, leur santé est surveillée par une bonne équipe médicale et leur santé s'est améliorée.

Nous souhaitons un prompt rétablissement à **Louise Demers, Huguette Desroches et Yvonne Prescott.**

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

**L'équipe et les membres du RANDA**

Pensée soumise par Lise Drainville-Allard:

Ce qui importe, ce n'est pas de se donner, ni ce qu'on a à donner, mais ce que les autres ont besoin de recevoir. *(Christian Larsen)*

## Coin détente

### LES DÉFINITIONS RUSSES

Comment appelle-t-on en RUSSE celui qui :

Est concierge .....	ITOR LAMOP
L'adjoint du concierge.....	ITREIN LECIO
S'endort au travail.....	IDOR YEPATOF
Fait du chantage .....	ITA PARLAPOCH
A le rhume .....	IRNIF LAMORV
Est chevalier de Colomb .....	YASSOTÉ LACHEV
Boit du lait écrémé .....	YEPA OLETCEV
Pose de l'asphalte.....	IRPAV LERUFF
Est laid .....	YALERE DUNCUTCHEV
Prend un bain.....	IPU FOKISLAV
Est impuissant .....	YVASMETT MEKALEV
Est mourant.....	ITOF MEYACHEV
Est drogué.....	ISNIFF UNEPOFF
Est un grand skieur .....	IGOR ISKROSSENSKY
Est un grand joueur de hockey .	IPOUS LAPOK
Un mois de vacances.....	KAT SMENNOFF
Elle a une mini-jupe.....	ALLA ORALATOUF
Vieux garçon.....	ISCROSS FOKALEV
Tais-toi.....	ETOUF
Œuf.....	UNTADMORV
Tiens-toi tranquille.....	ACHEV

Si vous cherchez  
le bonheur...  
Pendant une heure,  
faites une sieste;  
Pendant une journée,  
allez à la pêche;  
Un mois, mariez-vous;  
Une année, héritez  
d'une fortune;  
Pendant toute la vie,  
**AIDEZ QUELQU'UN**  
(Proverbe chinois)

\*\*\*

#### L'amour

Une cloche n'est une  
cloche que lorsque  
vous la faites sonner;  
Une chanson n'est  
une chanson que lorsque  
vous la chantez;  
L'amour n'est pas  
dans votre cœur  
pour y rester;  
L'amour n'est de l'amour  
que lorsque vous le donnez!  
(Oscar Hammerstein)



**RAPPEL**

N'oubliez pas le renou-  
vellement de votre  
carte de membre.



### ADHÉSION

**10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2018**

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 2017  
Fréquence: 3 numéros/année

**Comité du journal:**

Liliane Blais  
Lisette Catelani  
Marilee Descôteaux  
Louis-Marie Kimpton

**Mise-en-page:**

Lisette Catelani  
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](mailto:info@aidantsautray.org)  
<http://www.aidantsautray.org>  
Téléphone : 450-836-0711 ou  
450-404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

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 intervenante, Marilee Descôteaux 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 parution:**

29 août 2017

**Comité du journal**

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



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

