

Journal du Réseau des aidants naturels

Volume 9, no 1 Septembre 2019

#### Sommaire:

- Nouveau conseil d'administration
- Nouvelle intervenante
- Politique nationale proches aidants
- Mémoire du RANQ
- Semaine des aidants : Conférence gratuite de Kim Thuy
- Journée régionale des proches aidants

#### Dans ce numéro:

Mot de la présidente et des nouveaux administrateurs

Mot de l'intervenante et Chronique de Mamie Blue

3

4

5

Portrait d'une aidante

Éditorial de Louis-Marie Kimpton

Album-photos

Calendrier et Inscrivez-vous!

Babillard

Coin bien-être

Le RANDA

## MESURES POUR MIEUX INFORMER LES ENTREPRISES ET LES TRAVAILLEURS PROCHES AIDANTS

En juin dernier, le RÉSEAU
DES AIDANTS NATURELS DU
QUÉBEC a obtenu une subvention pour mieux informer les
proches aidants en emploi et
leurs employeurs sur les mesures existantes de conciliation
entre responsabilités d'aidants
et responsabilités professionnelles. Le RANDA se réjouit de
cette nouvelle et s'engage à
poursuivre ses efforts de sensibilisation et d'information à la
conciliation travail-proche aidant.

Déjà, le RANQ a produit une affiche et un dépliant pour infor-

mer les proches aidants en emploi de leurs droits. Également, un guide sera créé pour les employeurs afin de les informer sur les mesures de conciliation existantes, mais aussi sur des mesures qu'ils peuvent mettre en place volontairement. Enfin, le RANQ développera une formation pour les intervenants qui souhaitent présenter ces mesures et organisera des conférences et ateliers auprès d'entreprises, afin d'en sensibiliser le plus grand nombre.

Rappelons que près de 50 % des proches aidants sont des

travailleurs surtout à temps plein. Les conséquences de cette situation sont très inquiétantes de toute part, car non seulement il y a une baisse de productivité au travail, mais le proche aidant est plus à risque d'épuisement de par son rôle et de la pression de la surcharge du travail.

Informer demeure un enjeu urgent, car cela a non seulement un effet important au sein des entreprises et dans la vie des proches aidants travailleurs, mais aussi dans toute la société québécoise.

#### SUPPLÉMENT POUR ENFANT HANDICAPÉ NÉCESSITANT DES SOINS EXCEPTIONNELS (SEHNSE) : UNE AVANCÉE, MAIS RIEN POUR LES 18 ANS ET PLUS

Annonce d'une bonification de près de 30 M\$ pour soutenir les parents d'enfants handicapés nécessitant des soins exceptionnels : le RANQ mentionne que c'est un premier pas attendu et apprécié, mais que certaines situations demeurent toutefois à améliorer.

8-9 Le SEHNSE a comme critère que l'enfant doit avoir moins de
10 18 ans, ensuite, c'est le trou de services et de soutien financier.

Or, le handicap ne disparait pas, d'où l'appauvrissement

12 majeur des proches aidants

parents à cette étape. (France Boisclair, vice-présidente du RANQ.)

Ceci dit, cette annonce est majeure, car elle permettra l'ouverture à plus de 3000 familles. Le RANQ espère aussi que les critères d'admissibilités retenus ne seront pas basés seulement sur les soins médicaux, mais aussi sur les aspects psychosociaux, ce qui permettrait aux proches aidants parents d'enfant ayant une déficience intellectuelle ou cognitive d'être mieux pris en compte. D'ail-

leurs, le RANQ suggère que plutôt que de penser les allocations par types de proches aidants, il serait judicieux de tenir compte de l'ampleur des responsabilités qu'ils doivent assumer quotidiennement.

Espérons que la nouvelle politique de soutien aux aidants permettra d'aller plus loin pour mieux structurer les offres de répit et de soutien financier pour tous les proches aidants.

Geneviève Marois

(Source : RANQ et Cabinet du ministre de la Famille)



**Maude Malouin** 

Prendre note que Karine Ratelle, la coordonnatrice du RANDA, est absente du bureau depuis avril dernier.

À cette dernière, nous lui souhaitons un retour en parfaite santé. Elle est très précieuse pour le RANDA et pour chaque personne qui le compose. (Maude Malouin)

## Mot de la présidente

Bonjour à tous,

Je suis honorée d'avoir été nommée comme présidente du RANDA. Je suis bien consciente des responsabilités et des défis à relever en lien avec cette fonction et je vous assure de faire de mon mieux pour bien représenter le RANDA, le faire briller à l'extérieur et l'aider à s'épanouir de l'intérieur. Évidemment, en ayant toujours à cœur et à l'esprit l'intérêt et le bien-être des membres.

Je tiens également à remercier la présidente sortante Liliane Blais, pour toutes ces années de dévouement au sein de l'organisation ainsi que Jeanette Philibert pour son implication au conseil d'administration 2018-2019.

Nous avons constaté que vous avez toujours à cœur votre organisme, car pas moins de 55 personnes étaient présentes à l'AGA de juin dernier. Un grand merci à tous pour votre participation.

Depuis, le conseil d'administration a de tous nouveaux administrateurs. Je souhaite donc la bienvenue à Michel Calvé, France Sylvestre et Esther Mamano.

Restent en poste la trésorière, Lise D.-Allard, et le secrétaire Louis-Marie Kimpton. Enfin, Ghislaine Payer est la nouvelle viceprésidente.

Tout ce beau monde, et

moi-même, sommes déjà à pied d'œuvre pour vous chers membres.

Je veux également souligner l'excellent travail de Geneviève, la nouvelle intervenante, qui depuis son arrivée en mars, tient le fort en l'absence de Karine. À cette dernière, nous lui souhaitons un retour en parfaite santé. Elle est très précieuse pour le RANDA et pour chaque personne qui le compose.

Finalement, je vous laisse découvrir le contenu du journal ainsi que le calendrier d'activités qui sans aucun doute vous plairont.

Je vous souhaite un très bel automne.

**Maude Malouin** 

#### Présentation des nouveaux administrateurs

Bonjour à vous tous, mon nom est Michel Calvé et je suis une personne d'une grande sensibilité. Je désire être à l'écoute et répondre aux besoins des gens dans le meilleur de mes connaissances. J'ai 30 ans d'expérience dans la vente, ainsi que 34 ans en croissance personnelle. J'ai également été aidant naturel pour ma belle-mère qui a habité chez nous pendant 5 ans.

Mon but est donc d'aimer ce que je fais, d'aimer les gens devant moi, tout en étant présent pour eux.



Michel Calvé

Bonjour à vous tous, native de Berthier, j'habite depuis 19 ans à St-Cuthbert. J'ai travaillé trente belles années comme inspectrice de la volaille à l'ACIA. Je peux vous dire que j'en ai vu passer des poulets! J'aime la marche, la lecture, l'artisanat, mon petit chien, et je fais du bénévolat à la bibliothèque de St-Cuthbert.

Je me sens interpelée par le RANDA car je suis une aidante pour mes parents. J'ai le goût de m'impliquer personnellement et de vous connaître.



France Sylvestre

Native de Montréal, je suis l'aînée d'une famille de quatre enfants, j'ai 3 frères. Mes parents sont espagnols et chez moi la langue écrite et parlée a toujours été l'espagnol. J'ai vécu mon enfance à Montréal et ma vie adulte à Rawdon où j'ai travaillé à la Caisse Desjardins.

Je suis l'épouse de Robert Destrempes, maman de Lyne et Luc et mamie de Félix 14 ans et Léonie 12 ans. Retraitée, je suis passionnée de tout ce qui est manuel. Je suis aussi très fière d'être une aidante.



**Esther Mamano** 

## Mot de l'intervenante

Un profond coup de cœur, c'est ce que j'ai ressenti lorsque j'ai découvert le RANDA. D'abord pour la mission, car j'ai été et suis encore une proche aidante. Ensuite, j'ai rencontré une femme déterminée et énergique! Un wow pour la coordonnatrice, Karine, que j'ai rencontrée lors de mon entretien d'embauche en mars dernier. Évidemment, vous chers membres, êtes une part importante de mon coup de cœur. Très vite, vous m'avez accueillie avec humanité. Comme Karine a dû quitter ses fonctions pour prendre soin d'elle,

quelques jours après mon arrivée, j'ai aussi rapidement découvert de merveilleuses personnes qui m'ont soutenue et guidée. Ces personnes se reconnaîtront et je vous en remercie chaudement.

Originaire de Montréal, je suis nouvellement résidente de la magnifique région de Lanaudière, dont je ne cesse de m'émerveiller devant sa beauté. J'ai une expertise en coordination et gestion de projets, dans les secteurs associatifs et corporatifs. Après un passage de 6 mois au CAVAC\* de Montréal, mon choix est de-

venu clair comme du cristal, ma place est foncièrement et naturellement dans la relation d'aide.

Plus que tout, je désire mettre mes compétences, mes aptitudes et mon expérience au service de l'humain. Il s'agit pour moi d'un important virage professionnel et soyez assurés que je suis très heureuse de ma décision, et que vous pouvez compter sur mon plein dévouement, à titre d'intervenante.

Geneviève Marois



Geneviève Marois

Plus que tout, je désire mettre mes compétences, mes aptitudes et mon expérience au service de l'humain. (...) vous pouvez compter sur mon plein dévouement, à titre d'intervenante.

## Chronique de Mamie Blue

Eh oui! J'ai enfin rejoint le clan des mamies depuis le 14 juillet et puisque mon premier petit-enfant est un garçon, Damien, on me surnomme depuis « Mamie Blue »!

Plusieurs analogies peuvent être faites entre ce nouveau-né et les personnes dont nous prenons soin en tant qu'aidant. Les deux requièrent notre présence, notre temps, notre attention et notre compassion. Tandis que le nourrisson se déploie, s'ouvre au monde, se socialise, progresse de jour en jour, ceux dont nous prenons soin, nos aînés pour la plupart,

se replient souvent sur eux, s'isolent dans leurs pensées et régressent même selon le genre et le stade de leur maladie.

Les deux sont dépendants de nous pour leurs besoins de base, dont l'alimentation, l'hygiène, l'habillement, la sécurité. Alors que le sentiment d'attachement se développe quotidiennement envers le poupon, c'est le détachement qui devra se faire après avoir accepté « ce que l'on ne peut changer... » concernant l'aidé.

Comme personne aidante, nous partageons maintes étapes de vie qui suscitent en nous un éventail d'émotions à la fois complémentaires et opposées.

La joie et la gratitude pourront succéder au découragement, au chagrin. Afin de bien jouer notre rôle d'accompagnateur, il est primordial d'identifier ces sentiments, de les accueillir et de les ressentir consciemment.

Ces étapes nous permettront de garder contact avec nous-même, évitant ainsi de nous décentrer, de nous « perdre de vue », ce qui peut nous mener à l'épuisement car « tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime en nous »





Reine Pitre

Afin de bien jouer notre rôle d'accompagnateur, il est primordial d'identifier ces sentiments, de les accueillir et de les ressentir consciemment.

<sup>\*</sup>Centre d'aide aux victimes d'actes criminels



Lisette Catelani

Des membres de la famille décèlent des signes avant-coureurs de la maladie d'Alzheimer chez son conjoint qui souffre déjà de diabète. Le diagnostic est confirmé par le médecin traitant.

Elle a joint le RANDA en 2003, où elle a trouvé écoute, aide et réconfort.

Cette grande dame à l'œil pétillant qui adore la vie, possède une très bonne santé, et comme elle dit : J'ai bien l'intention de profiter de la vie encore longtemps.

## Portrait d'une aidante : Thérèse Beaucage

Quand elle a commencé à enseigner, à l'âge de 20 ans, la jeune Thérèse était responsable d'une classe de quarante-trois élèves de 2<sup>e</sup> année dans le quartier ouvrier du Mile-End, à Montréal, dans une école dirigée par la Congrégation des Sœurs de Ste-Anne. En 1991, au terme d'une carrière de trente-trois ans, elle aura enseigné à des élèves de 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> et même 7<sup>e</sup> année.

Thérèse s'est d'abord retrouvée dans la grande ville sans aucune parenté qui puisse la loger. Elle a alors été guidée vers une pension pour jeunes filles, la Résidence Maria-Goretti gérée par des religieuses, à Côte-des-Neiges. Trois ans plus tard, sa famille étant déménagée à Montréal, elle ira les rejoindre et y demeurera jusqu'à son mariage en 1969.

Elle a rencontré son conjoint par l'intermédiaire de la mère d'une élève. Il était chauffeur d'autobus à la STM<sup>1</sup>. Cependant, celui-ci ne souhaitait pas avoir d'enfant, souhait auquel elle s'est pliée de bonne grâce, affirmant qu'elle avait amplement d'enfants à s'occuper, allant même jusqu'à fournir nourriture et vêtements, à l'occasion, aux élèves dans le besoin. En 1980, le couple déménageait à Lanoraie.

En 1981, elle accueille sa mère chez elle, à la suite du décès de son père. Au fil des ans, sa mère souffre de démence et Thérèse en prend soin jusqu'en 1993, alors qu'elle aura besoin de soins plus adaptés à son



état, en CHSLD. Au décès de sa mère en 2002, au salon funéraire, des membres de la famille décèlent des signes avantcoureurs de la maladie d'Alzheimer chez son conjoint qui souffre déjà de diabète. Le diagnostic est confirmé par le médecin traitant.

Dans les mois qui ont suivi, elle a été invitée par un membre du RANDA à joindre le réseau, mais était alors plutôt méfiante quant à la confidentialité et à la pertinence d'en faire partie. Finalement, elle a joint le RANDA en 2003, où elle a trouvé écoute, aide et réconfort. Son problème majeur était les rap-

ports qu'elle entretenait avec l'intervenante du CLSC de Berthierville qui, dit-elle, était pour le moins récalcitrante à lui offrir des services de répit. Son mari est décédé en octobre 2008.

Thérèse est née à Sorel un 18 novembre. Son père était navigateur et sa mère « femme au foyer ». Elle est l'aînée d'une famille de trois enfants, dont une sœur et un frère. Elle a fait partie de la chorale de l'école au primaire et plus tard à sa retraite, elle a joint la chorale du père Lindsay à Joliette. À l'adolescence, elle a fait du bénévolat à titre de monitrice dans l'organisation des terrains de jeu de sa paroisse, ensuite, dans des groupes de liturgie. À la retraite, elle a joint les rangs de l'AFEAS<sup>2</sup> de Berthierville jusqu'à tout récemment, alors que l'organisme a mis fin à ses activités.

Le tricot, la lecture, les voyages, le cinéma, l'opéra et les opérettes sont autant de points d'intérêts pour cette grande dame à l'œil pétillant qui adore la vie, possède une très bonne santé, et comme elle dit : « J'ai bien l'intention de profiter de la vie encore longtemps » ce que nous lui souhaitons de tout

cœur!

Lisette Catelani

#### Connaissez-vous le défi recrutement? Aucune limite de participation!

Recommandez un proche non-membre (ami ou membre de votre famille) au RANDA et s'il devient membre de l'organisme, vous devenez éligible à un tirage qui a lieu lors de notre dîner de Noël. Aussi, invitez un proche à l'une ou l'autre de nos activités, et vous serez également éligible au tirage. En plus, si cette personne devient membre, vous aurez une deuxième chance de gagner!

## Éditorial de Louis-Marie Kimpton

# Proches aidants : gardons espoir!

Nous ne sommes plus seuls dans notre combat pour la reconnaissance de ce que nous vivons. Je vous soumets certains éléments qui ont mis l'accent sur les proches aidants.

Le premier a été la Consultation — Politique nationale pour les proches aidants, tenue à l'université Laval de Québec, le 11 décembre 2018. Le principal objectif de cette journée de réflexion : améliorer le soutien offert aux proches aidants, sans égard à l'âge ou à la nature de l'incapacité des personnes qu'ils soutiennent, et considérant tous les aspects de leur vie.

L'animatrice de cette rencontre était Sophie Éthier, docteure en gérontologie. Cette personne travaille notamment sur une recherche (financée par le ministère de la Famille, 2018-2021) pour développer des connaissances et des stratégies de sensibilisation et de prévention au phénomène de la maltraitance envers les proches aidants. De plus, elle est présidente du conseil d'administration du Carrefour des proches aidants de Québec. Donc une personne qui connaît les proches aidants. Toutes ces informations sont tirées du site

portant sur la Consultation mentionnée précédemment.

Le deuxième élément, est le mémoire présenté par le Réseau des Aidants Naturels du Québec (RANQ) en 2018, dans le cadre d'une Stratégie nationale de soutien aux proches aidants. Dans son mémoire, le RANQ apporte d'abord la définition suivante des proches aidants : des personnes qui assurent volontairement des soins et des services sans rémunération à une personne de leur entourage ayant une ou des incapacités temporaires ou permanentes (accident, handicap, maladie, vieillissement, etc.) et pour laquelle elles ont un lien affectif (père, mère, conjoint, enfant, frère, sœur, voisin, ami, etc.). Cette stratégie nationale propose aussi une définition plus complète, mettant en évidence la nature de ce rôle additionnel et ses défis.

D'après le RANQ, cinq principes directeurs doivent guider les politiques gouvernementales.

1 : Le choix libre, éclairé et révocable du rôle de proche aidant. 2 : La reconnaissance de l'expertise des proches aidants. 3 : L'évaluation complète, systématique, continue et distincte des besoins des

proches aidants en vue d'offrir des services adaptés et continus. 4 : La lutte contre l'appauvrissement des proches aidants. 5 : Le développement des connaissances et le soutien de l'expertise et du leadership des organismes pour les proches aidants.

Un troisième élément est un article de Mme Annabelle Caillou du Devoir, en date du 22 mai 2019. Voici l'introduction à l'article, introduction qui nous présente l'urgence d'agir : « Québec a du travail sur la planche d'ici le dépôt de sa première politique nationale sur les proches aidants, en décembre prochain. Statut de reconnaissance, aide financière, dossier médical, conciliation travailfamille: les besoins sont nombreux. Des experts et acteurs du milieu, interrogés par Le Devoir, font le point sur ce que devrait prévoir une politique idéale pour soutenir les proches aidants. »

Comme on peut s'en rendre compte, de plus en plus de personnes compétentes s'intéressent au sort des proches aidants. Gardons espoir et attendons la politique nationale du gouvernement québécois.

**Louis-Marie Kimpton** 



Louis-Marie Kimpton

Québec a du travail sur la planche d'ici le dépôt de sa première politique nationale sur les proches aidants, en décembre prochain. Statut de reconnaissance, aide financière, dossier médical, conciliation travail-famille : Les besoins sont nombreux. (...)

Annabelle Caillou, Le Devoir

## **Album-photos**

## Assemblée générale annuelle - 4 juin 2019



55 personnes étaient présentes à la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon, MERCI!



Les Grégoire : Murielle et Armance danse sur la musique de Charles!



Danielle Giroux et Jeannine Carrier-Mathurin



Karine Ratelle a adressé un mot de remerciement rempli d'amour à la présidente sortante, Madame Liliane Blais



Chantal Comtois, Esther Mamano, Luce Doucet, et Reine Pitre



Lyne Champagne et Renée Lemieux



Janie Murray et Alice Beaudoin



Une assemblée bien remplie de personnes chaleureuses, quel beau réseau que le RANDA!



Monique Boisclair, Jeanette Philibert,

## Cabane à sucre Alcide Parent - 26 mars 2019



Maison des contes et légendes de Lavaltrie 28 mai 2019 - Guide charmant, des rires et des surprises, le tout en bonne compagnie!





On a dansé, on a mangé, on a encore dansé et mangé! Bref, on en a bien profité!

Dans la dernière édition, une erreur d'identification s'est glissée : Il s'agit bien ici de **Thérèse Beaucage**. Toutes nos excuses.



Pique-nique à la plage de Saint-Gabriel-de-Brandon 2 juillet 2019 - Une journée où le soleil, la chaleur et le plaisir étaient au rendez-vous!



## Calendrier des activités — Automne 2019

SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
SOUPER RENCONTRE Dès 18 h Berthierville (1) Une lettre pour soi Inscription avant le 4 sept.	CAFÉ-RENCONTRE 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) Plaire à tous, est-ce pos- sible ?	CONFÉRENCE GRATUITE DE KIM THUY 10 h à 12 h Lavaltrie (7) Dîner gratuit pour les membres et 20 \$ non membres. Inscription avant le 28 oct.	CAFÉ-RENCONTRE 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) Les défis de la communication
CAFÉ-RENCONTRE 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) Une lettre pour soi	SOUPER RENCONTRE Dès 18 h Berthierville (1) Plaire à tous, est-ce pos- sible ? Inscription avant le 2 oct.	CAFÉ-RENCONTRE 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) J'ai pas le choix!	SOUPER RENCONTRE Dès 18 h Berthierville (1) Les défis de la communication Inscription avant le 4 déc.
BUREAU ST-GABRIEL 9 h 30 à 11 h 30 St-Gabriel (3) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV	ATELIER GRATUIT 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) Les rêves : outil de croissance : Comment les utiliser pour améliorer notre vie éveillée. Renée Lessard, infirmière. Inscription avant le 1er oct.	SOUPER RENCONTRE Dès 18 h Berthierville (8) J'ai pas le choix! Inscription avant le 13 nov.	DÎNER DE NOËL Dès 11 h Lanoraie (9) Soulignez le temps des fêtes avec de la danse et un délicieux repas en bonne compagnie! Inscription et paiement de 12 \$ avant le 3 déc.
CAFÉ-RENCONTRE 13 h 30 à 15 h 30 Lavaltrie (4) Une lettre pour soi	BUREAU ST-GABRIEL 9 h 30 à 11 h 30 St-Gabriel (3) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV	BUREAU ST-GABRIEL 9 h 30 à 11 h 30 St-Gabriel (3) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV	BUREAU ST-GABRIEL 9 h 30 à 11 h 30 St-Gabriel (3) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV
ATELIER GRATUIT 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) Personnalités difficiles : Explorer les types, interagir et se protéger. Renée Lessard, infirmière. Inscription avant le 12 sept.	CAFÉ-RENCONTRE 13 h 30 à 15 h 30 Lavaltrie (4) Plaire à tous, est-ce possible?	CAFÉ-RENCONTRE 13 h 30 à 15 h 30 Lavaltrie (4) J'ai pas le choix!	CAFÉ-RENCONTRE 13 h 30 à 15 h 30 Lavaltrie (4) Les défis de la communication
FILM À cinq pieds de toi Dès 13 h 30 St-Gabriel (3) Gratuit Inscription avant le 17 sept.	FILM À cinq pieds de toi Dès 13 h 30 Berthierville (6) 3 \$ collation et breuvage incl. Inscription avant le 18 oct.	26 CONFÉRENCE GRATUITE 9 h 30 à 11 h 30 St-Gabriel (3) Prévenir la fraude Caisse Desjardins de D'Autray. Inscription avant le 21 nov.	
MIEL DE CHEZ NOUS Dès 10 h Ste-Mélanie (5) Découvrir l'univers des abeilles avec le guide apiculteur. Pique-nique, dégustations et autres! Inscription et paiement de 10 \$ avant le 17 sept. Apportez votre lunch!	ATELIER GRATUIT 9 h 30 à 11 h 30 Berthierville (2) Aîné et intimidation : Infos et discussions de situations. FADOQ Lanaudière. Inscr. avant le 22 oct.		

- (1) Pizzéria Le Christian, 740, rue Notre-Dame, Berthierville
- (2) 588, rue Montcalm, local 308, 3e étage, Berthierville
- (3) Ancien presbytère : 25, boul Houle, St-Gabriel
- (4) CLSC Lavaltrie: 1400, rue Notre-Dame, sous-sol, Salle Notre-Dame
- (5) Miel de chez nous : 1391, Pied de la Montagne, Ste-Mélanie
- (6) CABA: 180, rue Champlain, Berthierville
- (7) Salle communautaire de Lavaltrie : 49, chemin de Lavaltrie
- (8) Mikes Berthierville: 1021, av. Gilles-Villeneuve
- (9) Salle Jean-Bourdon: 12, rue Louis-Joseph-Doucet, Lanoraie

## Inscrivez-vous dès maintenant!

Jöurnée Régionale présente des proches aidants

de Lanaudière

5°édition

Venez vous ressourcer, vous informer, trouver des solutions et exprimer vos besoins

Samedi le 19 octobre 2019 de 9 h 30 à 16 h Au coût de 15\$, incluant conférence, kiosques d'informations, repas et ateliers Inscriptions avant le 4 octobre 2019

Transport et répit gratuits

Informations et inscriptions :

Réseau des Aidants naturels d'Autray

Tél.: 450.836.0711

Centre communautaire Laurent-Venne 225 Boul. J.A. Paré, Repentigny, QC J5Z 4L3

Conférence de Marcia Pilote : La vie comme je l'aime.

Savoir se donner à soi-même autant que l'on donne aux autres.

Partenaires financiers :

L'APPU PROCHES ALDANTS
DAINÉS

Centre intégré de santé de senté et de services sociaux de Lanauxière Québec 1 1 1

Kim

Semaine nationale des proches aidants 2019

## **Conférence GRATUITE\***

Thuy

Vivre avec un enfant autiste et les enjeux en société

5 novembre 10 h à 12 h

49, ch. Lavaltrie, Lavaltrie

Inscription avant le 29 octobre 450 404-2211



Merci à

L'APPU POUR LES PROCHISAIDANTS DAINES

Centraide Lanaudière \*Dîner offert gratuitement aux membres 20 \$ pour les non-membres

\$ pour les non-membres Inscription obligatoire

#### CONFÉRENCE GRATUITE

Prévenir la fraude

26 novembre de 9 h 30 à 11 h 30 Offerte par Caisse Desjardins de D'Autray. **Inscription avant le 21 nov.** 

## Projection du film



19 septembre à St-Gabriel 22 octobre à Berthierville Voir calendrier pour les détails.



Pour vous inscrire ou pour plus d'informations sur notre programmation, communiquez avec nous au 450 836-0711 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

#### **Babillard**

## Joyeux anniversaires!

	SEPTEMBRE	OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE		
2	Josseline Salvas	2	Edith Guertin	2	Normand Sauvageau	01	Alice Beaudoin	
2	Marie-Paule Dupuis	3	Francine Gravel	7	Lucille Coulombe	04	Huguette Desroches	
6	Louise Demers	12	Paul Cusson	7	Louis-Marie Kimpton	04	Danielle Lefrançois	
8	Diane Gagné	19	Nicole Coulter-Bougie	11	Armance Grégoire	09	Monique Boisclair	
16	Odette Blais	21	Huguette Mathews	15	Réjeanne Bouvier	11	Geneviève Samson	
19	Gilles Gagnon	31	Yvette Malouin	16	Jacques Forget	15	Françoise Vaillancourt-Gervais	
24	Richard Provost	31	Chantal Comtois	18	Thérèse Beaucage	23	Andrée Chevalier-Bergeron	
				21	Louise Beaudry	28	Micheline Bouchard	
				22	Esther Mamano			
				23	Solange Lauzier			
				27	Rolland Dugré			
				28	Marc Thibeault			

## Prix Coup cœur

Le 16 avril dernier, le RANDA a gagné le *Prix coup de cœur* de la Caisse Desjardins de D'Autray. C'est dans le cadre de leur AGA que trois organismes à but non lucratif de la région, étaient invités à présenter leur organisation devant les participants de l'assemblée. Chacun avait trois minutes pour les convaincre de voter pour eux. C'est l'intervenante Geneviève Marois, qui a eu l'honneur de représenter le RANDA au cours de ces 3 minutes. Bravo au RANDA!



## Nos profondes sympathies

Le 28 février est décédée Mme Gabrielle Lefebvre-Allard, mère de Robert Allard et belle-mère de Lyne Champagne.

Le 11 mars est décédée Mme Lucette Desroches, sœur de Huguette et Gisèle Desroches.

Le 26 mars est décédé M. Richard Trottier, époux de Doris Roux.

Le 20 mai est décédée Mme Fleurette Bacon-Destrempes, belle-mère d'Esther Mamano

Le 1<sup>er</sup> avril est décédée Mme Louise Drainville, sœur de Lise Drainville-Allard, et tante de Lynda Allard.

Le 1<sup>er</sup> juin est décédé M. Roland Trudel, mari de Francine Legault.

Le 2 août est décédée Mme Nicole Hamelin, sœur de Lise Hamelin.

Toutes nos pensées sont avec vous.

## Prompt rétablissement

M. Roger Lamontagne

M. Paul-Éloi Coutu

#### On pense à vous!

## Bénévoles recherchés!

- ♦ Co-voiturage lors de nos activités
- ♦ Organisation (Dîner de Noël, Semaine nationale aidants naturels...)
- ♦ Autofinancement

#### Manifestez-vous et communiquez avec nous!

#### À tous nos membres

Si vous ne souhaitez pas que l'on affiche votre date de naissance ou une photo de vous dans notre journal, veuillez nous en aviser et nous rectifierons le tout lors de nos prochaines publications.

## Coin bien-être

## Coup de cœur littéraire

100% bonheur par Raphaëlle Giordano aux éditions Mango, est un beau livre cartonné. On peut y écrire nos réflexions, en fait, c'est un peu comme un journal personnel avec des thèmes précis qui nous amènent à réfléchir.

La vraie lecture commence quand on ne lit plus seulement pour se distraire et fuir, mais pour se trouver. Jean Guéhenno

## Pain à la crème glacée

Faites-vous plaisir en concoctant cette belle recette!

1½ tasse de farine préparé de marque Brodie xxx2 tasses de crème glacée fondue à la vanille.

- ◆ Allumer le four à 350 °F
- ♦ Recouvrir un moule à pain de papier parchemin
- Mélanger ensemble la farine et la crème glacée fondue
- Verser dans le moule et cuire environ 30 à 40 minutes.

Truc du chef : On peut tout aussi bien faire de belles galettes ou bien changer la saveur de la crème glacée.

## L'effet du temps sur notre

**COPPS...** évidemment au grand âge, notre souplesse s'en va peu à peu, de même que notre force et la carrure de notre jeunesse. Même à l'occasion, notre mémoire semble faire défaut. Ceci dit, on peut facilement s'aider en prenant chaque jour un peu de temps pour nous, nous le méritons bien. Oui du temps pour surveiller sa santé et bouger, même si ce n'est qu'une simple marche. Avoir une vie active socialement, bien dormir et évidemment, manger sainement. Aussi, n'oublions pas que la fatigue et le stress que subit jour après jour une personne aidante, peuvent provoquer quelques trous de mémoire occasionnels, pas de panique. L'aidant doit s'aimer assez pour, par exemple, s'offrir un peu de temps pour lire, bricoler, coudre, jardiner, s'offrir des activités qui lui font du bien. Enfin, penser à activer tous les circuits du cerveau en variant les activités, car chacune stimulent qu'une partie du cerveau. Un aidant doit s'aider et s'aimer pour aider.



France Sylvestre



**Esther Mamano** 

France Sylvestre Esther Mamano

ADHÉSION -	- 10 \$ PAR PE	ERSONNE, VALIDE JUSC	QU'AU 31 MARS	S 2020	
Nom, Prénom					
Organisme (S'il y a lieu)					
Adresse					
Ville			postal		
Téléphone			Date de naissance	lour mois	s année
Courriel			_		
Membre actif	0	Membre sympathisa	nt <b>o</b>		
Renouvellement d'adhésion	0	Nouveau membre	O		
Je désire offrir un don (	\$) et recevoir	un reçu pour fins d'impôts o			
Je désire m'impliquer au sein	du Réseau des a	idants naturels d'Autray <b>o</b>			
S.V.P. postez votre chèque av	ec ce talon au :	Réseau des aidants naturels	d'Autray	and a	
		220-588, rue Montcalm, Bert	hierville QC JOK 1	A0 🍣	Le Réseau des aidants naturels
N.B.: Ad	lhésion valide p	our une période d'un an du 1	l <sup>er</sup> avril au 31 mars	s. 🍑	d'Autray

#### Page 12

#### Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA) Septembre 2019 Fréquence: 3 numéros/année *Tirage: 175 copies* 

#### Comité du journal :

Lisette Catelani Louis-Marie Kimpton Maude Malouin Esther Mamano Geneviève Marois Reine Pitre France Sylvestre

Mise-en-page:

Geneviève Marois

Collaborateur:

Normand Sauvageau

Le travail bénévole des rédacteurs et des collaborateurs a rendu possible la publication du journal **Le lien**.

Adressez la correspondance à :

Réseau des aidants naturels d'Autray 220-588, rue Montcalm, Berthierville QC J0K 1A0 - info@aidantsautray.org 450 836-0711 ou 450 404-2211 sans frais pour Lavaltrie. Le genre masculin utilisé dans ce journal a pour seul but d'alléger le texte.

#### Le Réseau des aidants naturels d'Autray

Organisme à but non lucratif, la mission du RANDA est d'améliorer la qualité de vie des aidants naturels en dispensant des services d'informations, de soutien et de formation. Il offre un lieu d'échanges, d'entraide et de discussions entre proches aidants afin de briser leur isolement. Il couvre tout le territoire de la MRC de D'Autray.

Ouverture du bureau : lundi au jeudi de 8 h 30 et 16 h, le vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et le mercredi soir **sur rendez-vous seulement.** 

Informations: 450 836-0711 ou 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

## Date de parution du prochain numéro : 10 décembre 2019

#### Comité du journal

De gauche à droite en arrière : Lisette Catelani, Louis-Marie Kimpton, Esther Mamano et Geneviève Marois De gauche à droite en avant : Reine Pitre, France Sylvestre et Maude Malouin.





220-588, rue Montcalm Berthierville QC J0K 1A0