



Sommaire :

- Nouvelle Adjointe Eugénie Landry
- Prendre soin de soi comme aidant
- Nouveaux types d'activité
- Fonctionnement Zoom
- Osez !



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et de la nouvelle adjointe	3
Portrait d'une aidante	4
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	5
Album photos	6-7
Calendrier des activités et Chronique de Mamie Blue	8-9
Anniversaires et Nécrologie	10
Coin bien-être et inscrivez-vous !	11
Le RANDA	12

UNE RENTRÉE PAS COMME LES AUTRES, MAIS SOLIDAIRE

Avec les mesures de distanciation sociales, le RANDA essaie d'innover tout en vous proposant des activités pour rester en contact.

Il s'agit d'une première autant pour vous que pour nous, nous tentons de vous offrir une programmation adaptée à cette nouvelle réalité. De plus, dans un contexte de pandémie, la situation évolue de semaine en semaine. Il nous est impossible de vous présenter un calendrier pour tout l'automne comme à l'habitude. Les activités de septembre et octobre se retrouvent dans cette parution.

Le RANDA présente pour les deux prochains mois une programmation hybride combinant le virtuel et le présentiel. Le nombre de personnes présentes sera limité afin de répondre aux normes de distanciations sociales.

Nos activités offertes en virtuelles seront sur la plateforme Zoom. Pas de panique, l'équipe du RANDA est là pour vous aider. Nous allons vous offrir un soutien technique nécessaire et il y a un petit guide d'utilisation à la *page 9*.

Voici maintenant quelques précisions du nouveau fonctionnement pour les deux prochains mois.

Il y aura deux cafés-rencontres pour tout le territoire chaque mois. Il y en aura un en personne et un virtuel.

En personne ce sera le mardi matin, il y aura une capacité maximale de **8 individus** nécessitant une inscription.

Pour ce qui est de la version en virtuelle, ce sera le jeudi après-midi, le nombre de places n'est pas soumis à une limite de capacité, mais nécessitera une inscription.

Les apéros-rencontres virtuels remplaceront les soupers-rencontres, vous pourrez prendre un verre et une collation tout en échangeant avec les autres. C'est un verre à la main et le sourire aux lèvres qu'on vous attend.

L'équipe du RANDA travaille fort pour vous offrir la chance d'assister à des conférences. Ces dernières seront sous une forme hybride; une limite de **12 participants** pour assister aux conférences en personne et les autres via Zoom.

Hein?!

C'est compliqué!!!

Pour plus de détails sur l'horaire de la programmation, veuillez vous rendre à la *page 8* et ce sera plus clair!

Comment s'inscrire ?

Par téléphone:
450-836-0711 ou
450-404-2211

Par courriel :
info@aidantsautray.org

Vous devez mentionner votre nom, le type d'activité et la date.

Pour les activités en présentiel, le nombre de places est limité. Les premiers à communiquer avec le RANDA auront leur place réservée. Par contre, si la demande est assez forte, nous allons ouvrir d'autres plages horaires pour les cafés-rencontres.

Pour participer aux activités Zoom, vous devez vous inscrire et indiquer qu'elle est l'activité que vous désirez faire. Le RANDA vous enverra ensuite un code de la réunion Zoom par courriel.

Ceux qui ne sont pas chauds à l'idée du virtuel et de Zoom, laissez-nous vous aider et nous vous accompagnerons tout au long du processus. En tout temps communiquez avec nous pour nous faire part de vos questionnements ou de vos commentaires, nous comptons sur vous.

Eugénie Landry
Karine Ratelle

Le lien

Mot de la présidente



Maude Malouin

J'espère sincèrement que vous avez eu un bel été et que vous avez pu profiter de la présence de vos proches.

Confinée chez moi ce printemps, à m'ennuyer de ma famille, de mes amis, du RANDA et de plein d'autres choses, j'ai découvert que j'étais riche. Non seulement moi, mais vous aussi. Si vous avez une famille qui

vous aime, quelques amis, de la nourriture sur votre table et un toit sur votre tête vous êtes riche. Si en plus vous avez le très grand privilège d'avoir cette chose précieuse qui s'appelle la santé, alors vous êtes multimillionnaire.

Cette saute d'humeur de Mère Nature aura eu comme bénéfice de nous

faire apprécier ce que nous avons, de nous ramener à l'essentiel.

C'est pourquoi, j'ai très hâte de vous voir et de vous parler. Dans un premier temps via la technologie et espérons-le, en personne dans un avenir rapproché, où nous pourrions peut-être jaser de nos richesses ! ♡

Maude Malouin



Mot de la coordonnatrice

Anecdote. Qui aurait cru possible il y a à peine quelques semaines que nous aurions été en mesure de passer au travers d'un processus de sélection pour l'embauche d'une adjointe administrative et communication!? Je ne donnais personnellement pas cher pour arriver à un résultat.

Et bien au final, nous avons eu de très belles rencontres, en personne, avec distanciation bien sûr, et nous avons trouvé une super candidate pour combler le trio! J'ai bien hâte que vous fassiez la rencontre de Eugénie Landry, ma nouvelle collègue de bureau.

Il est où le bonheur? Il est où?

À mon avis, le bonheur est là où nous décidons qu'il soit. Certains diront que je suis une éternelle optimiste, c'est vrai, mais je crois profondément qu'il est possible de trouver du bonheur partout sur notre chemin.

Les dernières semaines ont été difficiles, certes. Autant le confinement a été un défi, autant le déconfinement l'a été tout autant. Ce sont de grandes périodes d'incertitudes que l'on vit actuellement. Qu'il y ait ou non une deuxième

vague, trouvons le moyen de mettre du bonheur dans nos vies! Laissons-lui de la place.

Les activités de l'automne ne seront plus comme par le passé. La COVID vient brouiller les cartes. Le RANDA travaille très fort pour vous proposer une programmation intéressante et sécuritaire. Je vous demande de bien vouloir essayer de nous suivre, de minimalement essayer les nouvelles plateformes, qui sait, vous allez peut-être aimer ça!? Le bonheur s'y trouve peut-être!

Karine Ratelle



Karine Ratelle

Mot de l'intervenante

Chers membres,

Je sais que la crise de la COVID-19 a ébranlé beaucoup de monde. Nous avons tous dû nous adapter et surmonter les épreuves qui en ont découlé.

J'ai lu un livre de Josée Boudreault et de son conjoint : « Rebondir après l'épreuve ». Il m'a tellement inspiré. Cette dame a eu deux AVC et elle explique comment elle fait pour être heureuse.

Elle n'accorde que 30 secondes à ses idées noires, elle prend la vie avec humour ... Elle donne plein de petites astuces qui ont fonctionné pour elle.

Josée a d'ailleurs dit cette phrase que je trouve très juste

« Le bonheur est un choix ». Quand un malheur nous arrive, nous avons deux options : soit on baisse les bras, soit on se relève et on se dit qu'on apprend de ses échecs, ça nous fait grandir.

« On apprend plus des échecs que des succès ».

Elle dit aussi qu'il existe autant de définitions de bonheur que de gens sur Terre. Elle a demandé aux personnes qui la suivent leur définition du bonheur.

Pour moi, ce serait toutes les petites joies du quotidien, essayer de nouvelles choses, voir des écureuils (et oui je les trouve tellement mignons) et passer des moments avec les gens

qu'on aime. Le bonheur se trouve selon moi dans de toutes petites choses qu'on ne remarque pas toujours.

Il faut regarder ce qu'on a et se dire que l'on est chanceux d'être là où on est.

Saint-Augustin a dit : « Le bonheur c'est de continuer de désirer ce qu'on a déjà ».

Quel est le bonheur selon vous ?

Donnez-moi vos retours, ça me fera plaisir d'en discuter !

D'ici là, prenez soin de vous.

Yasmeen Mekkassi

Inspiré de Rebondir après l'épreuve de Josée Boudreau.



Yasmeen Mekkassi



Mot de la nouvelle adjointe

Bonjour à tous,

Je suis ravie de me joindre à l'équipe du RANDA. La mission de l'organisme me touche particulièrement puisque j'ai moi-même été aidante naturelle auprès de ma grand-mère et l'ai accompagnée dans ses derniers instants.

Je connais une partie des défis qu'un aidant peut vivre. Il ne s'agit pas d'une tâche toujours facile et je vois ce geste comme un don de soi.

Cette période de ma vie m'a fait gagner en maturité, j'en ai également appris beaucoup

sur moi, mes capacités et mes limites.

J'ai découvert que j'ai un très grand sens du devoir et de l'organisation. C'est d'ailleurs cela qui m'a amené à poursuivre mes études supérieures en administration des affaires.

Je suis native de la région donc c'était naturelle pour moi de vouloir soutenir un organisme communautaire avec une si belle mission. Je pense que les astres étaient alignés cette journée-là.

En fait, lorsque j'ai vu l'affichage du poste, j'ai littéralement foncé

sur mon clavier pour envoyer ma candidature !

Je suis une personne énergique et souriante. Il me fera toujours plaisir de répondre à vos questions et d'avoir un brin de jasette avec vous.

En terminant, je nous souhaite un retour à la normale rapidement. C'est tous ensemble que nous allons nous sortir de cette épreuve.

N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul, le RANDA est là, contre vents, marées et de la COVID.

Eugénie Landry



Eugénie Landry

Portrait d'une aidante : MAGGIE MORENCY



Lisette Catelani

Elle considère son mari comme « son petit bébé » et elle en prend soin vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

...

Elle a eu une vie heureuse et comblée et maintenant « Je passe à autre chose »



Réaliste, c'est le mot qui me vient tout de suite à l'esprit après avoir écouté cette dame me raconter son cheminement des dernières années. Sa vie de couple a changé du tout au tout quand la santé de son mari a commencé à se détériorer graduellement de sorte qu'aujourd'hui, il a perdu toute autonomie et est incapable de communiquer. Il s'agit d'une maladie dégénérative de type Alzheimer. Elle considère son mari comme « son petit bébé » et elle en prend soin vingt-quatre heures sur vingt-quatre.

Elle a rejoint les rangs du RANDA en 2015 sur les conseils d'une amie à qui elle confiait un peu de son vécu quotidien. Les activités et les rencontres du réseau l'aident à se changer les idées, lui permettant de se détendre et de bénéficier de l'oreille attentive de toute l'équipe. Le réseau lui procure également quelques fournitures de base, ce qui allège un peu les dépenses reliées à la maladie de son mari.

Maggie est native de Montréal. Elle est l'avant-dernière d'une famille de cinq, un frère et trois sœurs. Son père était mécanicien et sa mère, une couturière hors pair, a confectionné les robes de mariée de ses quatre filles. Maggie se souvient que sa mère lui a même confectionné un manteau

de fourrure vers l'âge de 10 ans. « *Jusqu'à son décès à l'âge de 94 ans, ma mère n'a jamais perdu sa passion pour la couture. Mon père disait qu'elle était née avec une machine à coudre dans les mains!* »



Elle s'est mariée avec Michel Morency à l'aube de ses vingt ans et habite Lavaltrie depuis 41 ans. Acheteur professionnel de son métier dans le domaine de la machinerie, son mari était également habile bricoleur. Bon vivant, il était un excellent danseur et adore la musique. Maggie, détentrice d'un diplôme de 11^e année commerciale, a occupé un emploi de bureau jusqu'à l'arrivée de leur premier enfant. En 2018, le couple a fêté cinquante ans de mariage.

Maggie, femme très active, a fait de l'artisanat toute

sa vie. Elle a donné des cours de tissage, de macramé, de crochet et j'en passe. Il fut un temps où elle a été membre de deux Cercles des fermières, celui de Rivière-des-Prairies et celui de Lavaltrie. Elle a travaillé au Tim Horton durant une dizaine d'années et a beaucoup aimé faire des démos dans deux épiceries Métro de la région. Elle adore les contacts avec le public.

Elle a arpenté les terrains de golf pas moins de cinq jours par semaine durant près de trente ans. Il va sans dire que la maladie de son mari a mis un frein à ses nombreuses activités. Aujourd'hui, elle a droit à une journée de répit par semaine, plus un après-midi où une employée de la Coop vient passer l'après-midi avec Michel à la maison.

Maggie ne se sent pas seule, car elle peut compter sur l'appui de ses sœurs et de ses deux enfants qui la visitent régulièrement. Elle a eu une vie heureuse et comblée et maintenant « *Je passe à autre chose* » comme elle dit. Son regard pétillant et sa façon de voir les choses avec philosophie l'aident sûrement à aller de l'avant avec calme et sérénité. Bravo Maggie et bon courage.

Lisette Catelani

COVID-19 Proches aidants et aidés à la maison

Quelle épreuve que ce coronavirus qui assaille la planète entière ! Nous, les proches aidants, nous nous efforçons d'apporter sans cesse à nos aidés en temps normal tous les soins dont ils ont besoin. Cette pandémie ajoute une difficulté de plus, difficulté dont on ne connaît ni l'ampleur, ni la durée.

Que devons-nous faire pour continuer à offrir à nos aidés la présence et les attentions qu'ils ont besoin en ces temps difficiles ? Comment rester calme, serein et positif dans de telles conditions ? Le gouvernement du Québec vient d'émettre un petit document qui peut nous aider à traverser l'épreuve sans nous épuiser, ni nous décourager.

Ce document s'intitule : *Votre proche habite chez vous*. Dans ce document on fait le constat suivant : si vous prenez soin d'un proche à la maison, le fait de devoir rester au domicile peut créer le sentiment de se sentir coincé et isolé.

Pour remédier à ce sentiment négatif, le document en question invite les proches aidants à établir une routine facile à observer, à aider le proche à bouger, à jouer avec lui, à créer une ambiance joyeuse et déten-

due, à vous réserver des plages de repos, à faire livrer les commandes d'épicerie et de pharmacie, à s'informer au CLSC pour connaître les services de maintien à domicile, à faire le 211 pour connaître les organismes communautaires qui peuvent vous aider.

Dans ce document, on apprend comment répondre aux questions possibles de nos aidés. Ainsi il est suggéré de répondre calmement à leurs inquiétudes, de leur faire savoir que tout est sous contrôle, de leur dire que nous comprenons leurs craintes, d'appuyer sur leurs qualités et leurs points forts (exemple sur leur sens de l'humour et leur capacité d'adaptation).

Le document donne aussi des numéros de téléphone fort utiles comme :

Société d'Alzheimer de Montréal:
(514) 369-0800

Tel-Aînés:
(514) 353-2463

Info-Aidant:
(1-855) 852-7784

À ces numéros de téléphone, on peut facilement ajouter ceux du **RANDA** qui sont les suivants :
(450) 836-0711 ou
(450)404-2211.

Donc, c'est un document qui peut nous aider à passer triomphalement au travers de cette difficile période.

Je ne veux pas terminer ce texte sans remercier chaleureusement toute l'équipe du bureau du RANDA pour son accompagnement assidu auprès des membres par des appels téléphoniques ou des envois de courriels nous invitant à réfléchir et à nous détendre.

Oui, un jour cette terrible pandémie sera vaincue et nous pourrions, alors, nous dire que nous et nos aidés nous avons triomphé ensemble de cette dure épreuve.

Je vous souhaite, à vous et à vos proches, de vivre intensément chaque minute que la vie nous donne de vivre. Nous avons tous hâte que la situation revienne à la normale. Encourageons-nous mutuellement et continuellement. Nous vaincrons. Redisons-nous souvent *ça va bien aller...* ensemble! Salutations particulières à nos aidés.

Louis-Marie Kimpton

Inspiré de Votre proche habite avec vous de Lucille Agarrat et Laurence Villeneuve.



Louis-Marie Kimpton

Le gouvernement du Québec vient d'émettre un petit document qui peut nous aider à traverser l'épreuve sans nous épuiser, ni nous décourager.



Connaissez-vous le défi recrutement ? Un membre recommandé, une chance de gagner !

Recommandez une personne au RANDA et s'il devient membre de l'organisme vous serez éligible au tirage! Aucune limite de participation ! Propagez la bonne nouvelle!

Le lien

Album-photos

Distribution de masques et désinfectants pour les mains par le RANDA en juin



Membres de
Lanoraie et
Lavaltrie



Membres de
la région de
Berthierville



Suite et remerciements



Membres de la région de **St-Gabriel-de-Brandon**



Un grand merci à nos artisanes **Colette et Gisèle** qui ont confectionnés tous les masques pour les membres du RANDA.



Mme Carrier-Mathurin



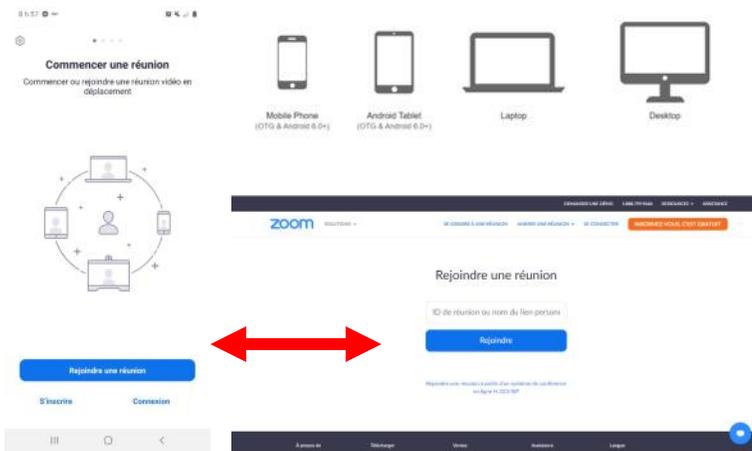
Remerciement spécial à **madame Carrier- Mathurin** pour la confection de masque pour l'équipe du RANDA

Zoom, comment ça marche ?

1. Vous allez recevoir un courriel de la part du RANDA la veille de l'activité. Vous devez cliquer sur le lien qui sera **bleu**. Vous serez amené vers une nouvelle page.



2. Sur tablette, téléphone intelligent, et ordinateur, vous **cliquez sur le bouton** qui sera **bleu** dans à écran



3. **Discutez et souriez ! Nous sommes près les uns des autres !**



Chronique de Mamie Blue

Mon petit-fils a eu **un** an le 14 juillet et il a été fêté en grand : gâteau au chocolat en forme de lapin, orné **d'une** chandelle, des cadeaux, des ballons et des vœux chantés ! La photo de Damien soufflant sa **première** chandelle a immortalisé son initiation à cette coutume annuelle.

Ce rituel de souligner les anniversaires remonte à l'Antiquité. De grandes célébrations soulignaient les anniversaires de naissance des empereurs et au fil du temps elles se sont étendues aussi aux gens du peuple, bien qu'avec moins de faste.

Toutefois, au Moyen Âge l'Église catholique jugeant

cette coutume trop païenne préfère promouvoir la fête du saint patron du jour et non celle de la personne fêtée. Heureusement la tradition perdure et fait en sorte qu'une fois par année nous sommes « à l'honneur » !

Souligner nos anniversaires respectifs tisse et renforce nos liens familiaux et amicaux créant ainsi un sentiment d'appartenance indispensable à notre identité et à notre estime personnelles.

C'est le prétexte pour se rencontrer, échanger et prendre mutuellement de nos nouvelles. Pour le fêter, c'est l'occasion de faire un bilan, d'évoquer ceux qui nous ont

quittés et pour certains de se fixer des objectifs. Lors de ces rencontres, pas besoin de tomber dans le piège de la surconsommation ou de l'extravagance. Privilégions la simplicité et les échanges authentiques.

À nos membres qui changeront d'âge sous peu, je chantonne :

- Un bisou pour ta joue!*
- Une fleur pour ton cœur!*
- Un sourire pour te dire :*
- « Joyeux anniversaire ! »*

Reine Pitre



Reine Pitre



Nécrologie

Nous aimerions offrir nos plus sincères condoléances à:

Jeanine Leblanc pour le décès de sa sœur Ginette Archambault

Georgette Moreau pour le décès de son fils Pierre Harnois

Hélène Clément pour le décès de sa mère Marie-Laure Déziel

Estelle Michaud pour le décès de sa sœur Réjeanne Carpentier



Ginette Archambault



Pierre Harnois



Marie-Laure Déziel



Sœur Réjeanne Carpentier

Anniversaires

Septembre

2 Marie-Paule Dupuis
2 Josseline Salvas
8 Diane Gagné
15 Michele Desmarais
16 Odette Blais
24 Richard Provost

Octobre

2 Edith Guertin
3 Francine Gravel
4 Réjean Drainville
12 Paul Cusson
19 Nicole Coulter-Bougie
21 Huguette Mathews
31 Yvette Malouin
31 Célyne Bédard
31 Chantal Comtois

Novembre

1 Yvon Poirier
2 Michelle Dunn
2 Normand Sauvageau
7 Lucille Coulombe
7 Louis-Marie Kimpton
11 Armance Grégoire
16 Jacques Forget
18 Thérèse Beaucage
18 Jocelyne Martineau
19 Suzanne Jasmin
21 Louise Beaudry
22 Esther Mamano
23 Solange Lauzier
27 Rolland Dugré
28 Marc Thibeault

Décembre

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



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

Osez

Vous êtes unique et malgré votre chance sur 350 millions de spermatozoïdes vous êtes bien là. Et que vous êtes fort.

Les résultats dans nos vies ne sont pas déterminés par ce qui nous arrive mais plutôt par comment on réagit à tout ce qui nous arrive. Il s'agit de comprendre l'émotion qui a fait en sorte que l'on a réagi de telle façon. Il faut toujours avoir une vue globale et objective de la situation.

La meilleure façon d'apprendre c'est par l'action et la meilleure façon de se

sortir du trou est, bien entendu, d'arrêter de creuser. Une bonne manière de s'assurer un avenir meilleur est d'améliorer son moment présent.

Lorsque l'on veut très fort quelque chose et qu'on le désire de tout notre être, l'Univers tout entier conspire à nous permettre de le réaliser. Et n'oublions surtout pas la gratitude.

Aujourd'hui les choses pour lesquelles nous pouvons apposer un prix sont celles qui ont le moins de valeur dans la vie, car il s'agit de biens qui sont remplaçables. Tout ce qui a un prix se déprécie.

Donc en tant qu'aidant, nous pourrions retenir que nous sommes uniques et précieux, que nous devons regarder une situation objectivement et, si nécessaire, demander l'aide dont on a besoin.

Saviez-vous que la plupart des gens aiment se sentir utiles et valorisés. Le seul fait de demander de l'aide vient assouvir leur estime personnelle.

Esther Mamano

Inspiré de l'Art du dépassement, Sortez de vos pantoufles en béton de Richard Aubé.



Esther Mamano



Dernier avis

Votre carte d'adhésion de membre est arrivée à échéance le 31 mars. Vous pouvez la renouveler en personne ou par la poste en incluant avec votre paiement le coupon prévu à cet effet dans le bas de la page. À partir de maintenant, l'équipe du RANDA ne communiquera qu'avec les membres ayant renouvelé leur carte pour l'année 2020-2021.



ADHÉSION - 15 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2021

NOM, PRÉNOM _____

NOM DE L'ORGANISME (s'il y a lieu) _____

ADRESSE _____

VILLE, PROV. _____ CODE POSTAL _____

TÉLÉPHONE _____

COURRIEL _____ DATE DE NAISSANCE _____ jour _____ mois _____ année

Cotisation (s.v.p. cochez) : Membre actif Membre sympathisant

Statut (s.v.p. cochez) : Renouvellement d'adhésion Nouveau membre

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



N.B.: Cartes de membres valides pour une période d'un an du 1^{er} avril 2020 au 31 mars 2021.



Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)
Septembre 2020
Fréquence: 3 numéros/année
Tirage: 175 copies

Mise-en-page :

Eugénie Landry

Révision :

Lisette Catelani

Normand Sauvageau

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. Veuillez noter qu'avec le contexte actuel il est nécessaire de prendre un **rendez-vous**.

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

Date de parution du prochain numéro : 8 décembre 2020

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.

Comité du journal

De gauche à droite en haut : Louis-Marie Kimpton, Yasmeen Meknassi, Eugénie Landry

De gauche à droite en bas : Esther Mamano, Lisette Catelani et Reine Pitre



*Le Réseau des
aidants naturels
d'Autray*

220-588, rue Montcalm
Berthierville QC J0K 1A0