



Sommaire :

- Des nouvelles excitantes pour notre intervenante
- Prendre soin de soi comme aidant
- Nouvelles en rafale
- Résultat du concours : Je fais un geste pour un collègue proche aidant
- Vieillir, un petit guide



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et de l'adjointe	3
Portrait d'un aidant	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

La Loi n°56 visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes

Le gouvernement reconnaît officiellement que les proches aidants sont indispensables et qu'il faut leur offrir plus de soutien dans les différentes sphères de leur vie. Il s'agit d'un premier pas vers leur reconnaissance. Chaque aidant est une personne devant être traitée avec dignité et sollicitude en tant que partenaire de l'être cher aidé.

La symbolique autour de cette loi est forte, elle a été votée à quelques jours de la Semaine nationale des aidants naturels. Il est important de rappeler qu'au cours des derniers mois, les proches aidants sont passés par des périodes très difficiles avec la crise sanitaire actuelle et ont dû gérer beaucoup de défis. La loi n°56 est une avancée sociale majeure au Québec.

Celle-ci souligne le rôle et l'importance de nos aidants auprès de la population, c'est un rôle souvent méconnu de beaucoup de personnes. Cela permet également de mettre en lumière les aidants qui ne se

considèrent pas encore comme tels en offrant des balises claires et inclusives.

« C'est un grand jour pour toutes les personnes proches aidantes du Québec. Ce changement législatif historique vient enfin mettre le projecteur sur la question des personnes proches aidantes et réaffirmer qu'il s'agit d'une priorité pour notre société pour les années à venir. La crise sanitaire que nous traversons a d'ailleurs mis en lumière la contribution essentielle des personnes proches aidantes. En ces temps de pandémie, je souhaite leur réitérer tout notre soutien. Nous nous faisons un point d'honneur de bien les accompagner, particulièrement durant cette période. »

Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants

Concrètement qu'est-ce que ça va changer ?

1. Cette loi oblige les futurs gouvernements à avoir une politique de soutien pour les proches aidants, peu importe la couleur politique.

2. Le gouvernement a six mois pour présenter sa politique et six autres mois pour la mettre en place.
3. Elle permet également de regrouper tous les aidants sans faire de distinction par rapport aux problèmes et à l'âge de l'aidé (enfance, vieillesse, handicap ...).
4. L'évaluation des besoins sera basée sur l'aidant et non pas sur la maladie de l'aidé.

Les aidants auront enfin la reconnaissance qu'ils méritent! Une politique sera dévoilée prochainement par le gouvernement alors restons à l'affût!

D'ici là, continuons à profiter de chaque petit bonheur et savourons l'instant présent. La magie de Noël approche, les maisons vont s'illuminer, la neige va recouvrir le sol de son magnifique manteau blanc.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année. Nous savons que vous allez innover pour passer un bon moment.

Yasmeen Meknassi
Eugénie Landry

Le lien

Mot de la présidente



Maude Malouin



Bonjour chers membres,

Bientôt ce sera déjà Noël et l'année nouvelle se pointera le bout du nez.

2020 nous aura bousculés, sorti de notre zone de confort. Malgré tout, du bon a ressorti de tout ça. Nous avons découvert une résilience insoupçonnée pour la plupart. C'est-à-dire que nous nous sommes adaptés à la situation, que nous avons trouvé de nouvelles façons de rester en contact avec les membres du RANDA et nos proches.

Les fêtes seront différentes, il n'y aura pas de rassemblement et

le RANDA ne fera pas exception. Par contre, comme vous êtes précieux à nos yeux, nous vous avons concocté un petit Noël spécial 2020. 😊

Le mot d'ordre à retenir c'est: **NE PAS RESTER SEUL!** Que l'on soit en confinement, que l'on soit seul ou non, il ne faut pas s'isoler. Si vous avez besoin de parler ou si ça ne va pas très bien, appelez-nous, nous sommes là pour vous.

Et si je vous donnais un petit défi, durant le congé des fêtes? C'est tout simple, si vous connaissez une

personne dans votre entourage qui passera le temps des fêtes seule ou qui vit des moments difficiles, un coup de téléphone pour lui demander comment elle va, lui dire qu'on pense à elle et qu'elle est importante pour nous. Ça peut faire beaucoup de bien à celui ou celle qui reçoit un tel appel.

En terminant, je vous souhaite de Joyeuses Fêtes et je vous souhaite, ardemment, à tous, une année plus douce en 2021.

Maude Malouin

Mot de la coordonnatrice



Karine Ratelle



L'automne aura été pour moi un moment de lumière. Oui, oui vous avez bien lu. En fait j'adore la lumière de cette saison, le soleil qui nous réchauffe malgré le fond d'air un peu plus frais. Ce temps où nous pouvons aller marcher dans les bois sans la chaleur accablante de l'été. Mais surtout pour moi cette année ça a été de vous revoir! Après un temps d'arrêt forcé loin de vous, après avoir tenté et réfléchi à plusieurs solutions, nous avons enfin pu nous revoir en personne. Mais quel bonheur ce fut. Évidemment vos accolades me manquent toujours à ce

jour, mais nous y reviendrons éventuellement et je serai prête!

Merci de nous avoir fait confiance, merci d'avoir été au rendez-vous, d'avoir bien respecté les consignes de distanciation. Merci de votre patience et de votre ouverture à faire le saut dans le monde virtuel. Je suis bien consciente que ce n'est pas donné à tous ou que cela ne plaît pas à tous, mais dans ces temps de pandémie le virtuel reste le moyen de communication le plus sécuritaire.

L'équipe du RANDA continue de travailler fort pour se réinventer, pour rester connecté près de vous. Si vous avez des questions, des commentaires ou encore des suggestions d'activités, nous sommes tout ouïe. Nous désirons vous offrir un RANDA à votre image. Je continue à nous souhaiter beaucoup de bonheur, de petits moments magiques, de beaux échanges peu importe sous quelle forme. Nous restons disponibles pour vous, ne l'oubliez jamais!

Karine Ratelle

Mot de l'intervenante

Chers membres,
L'année 2020 aura été marquée par l'adaptation et l'innovation dont nous avons dû tous faire preuve. En effet, nous avons fait une pause dans nos activités puis nous avons repris avec de la présence. Nous aurions tant aimé pouvoir continuer de cette façon. Nous avons vraiment plaisir à vous voir.

Je tiens à vous féliciter pour votre adaptation et votre patience. Bons nombres d'entre vous nous ont rejoints sur Zoom.

Quel beau défi et quelle fierté de vous voir nous suivre dans cette aventure!

Sachez que cet hiver, nous resterons disponibles au téléphone ou sur rendez-vous pour vous recevoir. Ne restez pas seul si vous l'êtes. Les fêtes 2020 seront particulières, mais nous pouvons encore les rendre belles. Décorer votre maison pour votre propre plaisir, ne vous découragez pas. Des solutions existent. Vous pouvez déposer les cadeaux sur le pas de la porte et vous éloigner... à vous d'être inventifs!

Et surtout, partagez-nous vos idées! Vos « ça marche » peuvent intéresser d'autres membres.

En parlant d'aventure, je saisis l'occasion pour vous annoncer que je suis enceinte et qu'un petit bébé pointera son nez en 2021. Sachez que nous travaillons déjà fort pour que mon absence se passe au mieux. J'espère de tout cœur vous retrouver très vite. D'ici là, prenez soin de vous et passez de bonnes fêtes.

Yasmeen Meknassi



Yasmeen Meknassi



Mot de l'adjointe

Chers Membres,
Cela fait environ quatre mois et demi que je suis en poste comme adjointe au RANDA au moment où vous lisez ces lignes. Je vous remercie de votre accueil chaleureux!

Je tiens à vous dire que je n'ai pas eu le temps de m'ennuyer! Les défis sont nombreux pour mon nouveau poste et à cause de la situation actuelle.

Je ne vous dis pas toute l'énergie que ça prend pour organiser des événements en présence, hybrides ou virtuels.

L'expression, se débattre comme un diable dans l'eau bénite, s'applique très bien avec notre amie la COVID. Mais, je suis très fière de fournir mon 110% pour le RANDA. J'ai la chance d'avoir des collègues en or et que vous, nos membres, êtes aussi précieux que des diamants. J'ai l'impression d'appartenir à quelque chose de plus grand que moi et de participer à sa réussite. Je sais aussi que vous vous êtes démenés pour participer à notre programmation numérique. Les mots me manquent

pour exprimer mon sentiment de fierté quand des membres sont venus au RANDA pour nous demander de l'aide avec la plateforme Zoom.

En terminant, je vous souhaite à tous de passer de Joyeuses Fêtes. On veut vous revoir en forme en 2021 pour participer à notre belle programmation. N'oubliez pas que vous êtes des personnes inspirantes et qu'il y aura toujours des gens pour penser à vous, ici au RANDA.

Eugénie Landry



Eugénie Landry



Le lien

Portrait d'un aidant : LOUIS-MARIE KIMPTON



Lisette Catelani

Louis-Marie est devenu membre du RANDA en 2011, quelques mois après le décès de sa conjointe. Dès son entrée, il s'est joint au conseil d'administration où il a accepté le poste de secrétaire, travail qui n'est pas de tout repos, soit dit en passant, en plus de rédiger sa chronique régulière dans notre journal! Discret et réservé, monsieur Kimpton a plus d'une corde à son arc, mais nous y reviendrons!

Natif de Bois-des-Fillion, un 7 novembre 1943, de parents cultivateurs, il est le cadet d'une famille de cinq enfants, trois frères et une sœur. Sa mère décède quelques semaines après sa naissance. Louis-Marie n'a pas eu une petite enfance de tout repos. La santé du nouveau-né est déficiente, sa grand-mère paternelle en prend soin mais le place en adoption en juin 1944, à l'insu de son père. Un an plus tard, il est adopté par un couple sans enfant. Il y restera un an et demi. Pendant qu'il vit chez ce couple, voilà que la femme donne naissance à une fille. Finalement, une sœur de sa mère l'adopte en 1946.

Il passe une partie de son enfance en Abitibi et la famille déménage à l'Assomption en 1956 et à Montréal en 1959. Détenteur d'un bac en administration des Hautes Études Commerciales, Louis-Marie occupe différents emplois au

fil des ans : fonctionnaire au ministère de Revenu Québec, administrateur fiduciaire, administrateur pour un bureau de comptables agréés, en animation communautaire à l'éducation aux adultes à Farnham, et enfin, journaliste au journal des Berges, à Lanoraie.



En 1975, à Bedford, il rencontre Michèle de Laplante, celle qui deviendra sa conjointe. D'abord en grande forme physique, c'est lors de randonnées pédestres que Louis-Marie s'aperçoit que sa conjointe commence à s'essouffler rapidement. Plusieurs examens médicaux plus tard, le diagnostic de fibrose pulmonaire est confirmé, une grave maladie dégénérative. Commencent alors les pompes, les bonbonnes, les appareils à oxygène, la maladie progresse. Durant près de trois ans de 2007 à 2010, Louis-Marie soigne sa conjointe 24 heures sur 24. Une demande de répit de

trois heures par semaine lui est refusée. Fatigué et désespéré, il n'a que des mots de gratitude pour les inhalothérapeutes qui l'ont soutenu et encouragé durant toutes ces années difficiles. Michèle décède à son domicile en 2010, à l'âge de 65 ans.

Outre le RANDA, Louis-Marie accorde de son temps à la Corporation du Patrimoine de Berthier et la Saint-Vincent de Paul, et ce, toujours à titre de secrétaire du CA. Depuis 2013, il donne des ateliers d'écriture à la bibliothèque de Berthier. Une fois par mois, il anime une émission, « *Le rendez-vous de la lecture* », au poste CTRB à Berthier. Enfin, il est correcteur pour la revue « Carquois » pour laquelle il écrit des poèmes.

En 2016, des ennuis de santé viennent freiner ses élans et lui font réaliser qu'il doit ralentir et y aller mollo! La Popote roulante lui livre des repas 3/jours semaine et depuis vingt ans c'est toujours la même dame qui fait le ménage de son logis. *Je n'ai pas le temps de m'ennuyer, je reste actif, j'y vais à mon rythme et le soir je me garde du temps pour moi. Merci et bravo,* Louis-Marie, pour tout ce beau bénévolat et surtout prends bien soin de toi.

Lisette Catelani



Un homme de lettre et de cœur avec une dévotion hors norme.



Prendre soin de soi et de la personne aidée

Noël s'en vient. Une fête qui demande des préparatifs et est source d'épuisement. Cette année, ajoutons la pandémie du coronavirus. Comme aidant naturel, notre tâche devient plus lourde. Le risque de l'épuisement n'est pas loin. Alors, il devient urgent de savoir comment prendre soin de nous-mêmes. À qui demander conseil lorsque l'on se sent à bout de force?

J'ai lu dernièrement un document qui s'intitule : *Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre*. La deuxième édition est parue en 2018. Ce document est un guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants. Comme proches aidants, nous ne comptons pas toujours notre temps. Nous sommes souvent inquiets au sujet de la personne aidée.

Ce guide nous montre que l'épuisement nous guette. Il nous donne des signes précurseurs de ce problème comme avoir de la difficulté à s'endormir, souffrir d'une perte de poids, être plus souvent malade, éprouver un sentiment de culpabilité, être plus porté à pleurer. À cela s'ajoutent la tristesse et la difficulté de terminer une tâche.

Nous, proches aidants nous éprouvons aussi certaines

difficultés à demander de l'aide. Les raisons de ce refus de demander de l'aide peuvent prendre plusieurs chemins : la crainte des dépenses financières reliées à l'aide à recevoir, celle qui laisse sous-entendre qu'il existe des personnes qui ne désirent pas d'aide d'étrangers, celle des messages pouvant venir de la part de notre entourage et, enfin, celle de l'inefficacité des soins externes.

Cependant, il existe des moyens de contrer les aspects négatifs et ainsi prévenir l'épuisement. Pour mieux se sentir, d'après ce document, il y a les éléments suivants :

Accepter ce que l'on ressent, partager nos émotions, reconnaître nos limites, briser notre isolement, prendre soin de sa santé, rester en contact avec ce qui est important pour nous, apprendre à relaxer, apprendre à mieux communiquer avec nos semblables et nos proches, se féliciter de nos bons coups et surtout, c'est quelques fois difficile : vivre un jour à la fois.

À cela s'ajoute la demande d'aide que l'on ne doit pas craindre. Dans ce document fort utile, il est écrit ce qui suit : « Pour obtenir l'aide que vous désirez,

vous devez exprimer clairement ce que vous ressentez ainsi que la nature de vos besoins en ce qui concerne l'aide et le soutien. » Plus loin, nous pouvons lire : « Renseignez-vous sur l'évolution possible de la maladie et ses conséquences à plus ou moins long terme. Plus vous en saurez, plus vous serez en mesure de définir ce que vous pouvez faire pour votre proche et, par le fait même, d'établir vos limites. »

Il y a d'autres sujets dans ce document concernant les proches aidants (conseil de famille, aspects légaux, comment vivre le décès de la personne aidée, le placement de la personne aidée dans des centres). Il a été rendu possible notamment par la contribution de l'APPUI. Il faudra s'informer pour le recevoir. Ceux qui ont Internet peuvent faire les recherches avec les mots *Prendre soin de moi tout en prenant soin de l'autre*. Vivons pleinement le jour d'aujourd'hui.

Louis-Marie Kimpton

*Article inspiré du guide :
Prendre soin de moi tout en
prenant soin de l'autre.*



Louis-Marie Kimpton

Vivre un jour à la fois



L'importance d'accepter ses émotions.

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!

Album-photos

Distribution des bouteilles d'eau réutilisables dans les trois pôles.



Merci de nous faire confiance!

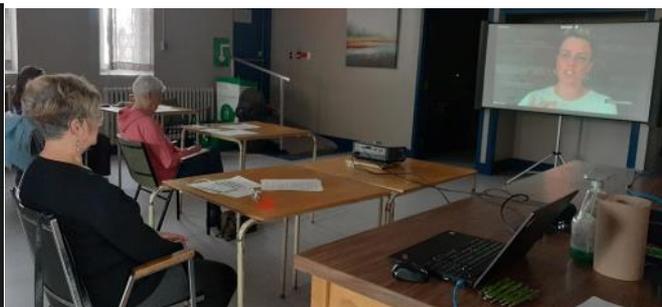
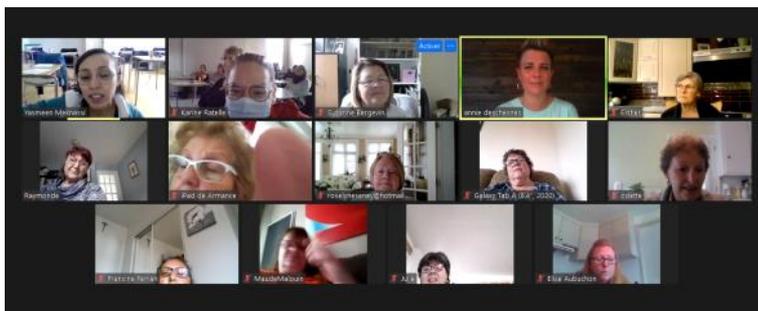
Activités en présence, distancées et numériques



Les membres d'un café-rencontre présentes lors de la distribution des bouteilles d'eau.



Un souper-rencontre qui fait du bien et nous avons hâte de pouvoir recommencer en toute sécurité.



Une conférence franche et désarmante d'Annie Deschesnes proposée en format hybride, en salle et sur Zoom.



« Les rires des enfants enterraient les bruits de la guerre. »
Une citation tirée de la conférence de Guillaume Vermette, clown humanitaire, drôle, touchant et percutant.



Une AGA virtuelle, mais chaleureuse grâce à vous !
Loin des yeux, mais jamais loin du cœur avec nos membres.



Merci d'avoir embarqué avec nous dans cette folle aventure du virage numérique, votre équipe de travail est fière de vous !!!



Calendrier d'activités : une programmation numérique

JANVIER

Mardi 12	<p>CAFÉ-RENCONTRE (virtuel)</p> <p>De 9 h 30 à 10 h 30, inscription avant le 11 janvier</p> <p>Thème: Causerie</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>	Mardi 19	<p>ATELIER avec l'ACEF (virtuel)</p> <p>De 10 h 00 à 11 h 00, inscription avant le 18 janvier</p> <p>Information sur les crédits d'impôt pour les personnes proches aidantes.</p>
---------------------	---	---------------------	--

FÉVRIER

Mardi 9	<p>CAFÉ-RENCONTRE (virtuel)</p> <p>De 9 h 30 à 10 h 30, inscription avant le 8 février</p> <p>Thème: Causerie</p>	Mardi 16	<p>CONFÉRENCE (virtuel)</p> <p><i>Une nouvelle façon de vivre</i>, présentée par Jacinthe Chaussé.</p> <p>De 10 h 00 à 11 h 30, inscription avant le 15 février</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>
--------------------	--	---------------------	--

MARS

Mardi 9	<p>CAFÉ-RENCONTRE (virtuel)</p> <p>De 9 h 30 à 10 h 30, inscription avant 8 mars</p> <p>Thème: Causerie</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>	Mardi 30	<p>***ACTIVITÉ À CONFIRMER***</p> <p>Nous prenons les inscriptions, nous vous donnerons plus de détails si toutes les conditions nécessaires sont réunies.</p>
--------------------	--	---------------------	---

Si la situation le permet, en fonction des normes sanitaires, des consignes gouvernementales et les capacités de l'équipe de travail, il existe une possibilité de tenir des activités en présence.

Les activités auront toutes lieu sur la plateforme Zoom. Il est important de vous inscrire aux différentes activités. Une fois inscrit, un lien Zoom vous sera communiqué par courriel ou téléphone la veille. En cas de problème, n'hésitez pas à nous contacter !



• N'oubliez pas d'aller aimer notre page **Facebook!** Cela nous permet de rejoindre encore plus qui se cache peut-être dans votre liste d'amis !



Nouvelles en rafale

Concours : « Je fais un geste à un collègue proche aidant »

Les résultats :

Avec plus de 30 participations, le RANDA est fier de souligner les efforts de deux personnes nommées par des collègues de travail pour souligner leur effort au quotidien comme travailleurs et proches aidants.



Les gagnants se partagent deux lots de cartes-cadeaux dans les commerces locaux de la MRC de d'Autray.

Félicitations à :

Nadine Chevalier, de la Caisse Desjardins de d'Autray
Christian Leblanc, de Fenêtre Lajeunesse inc.

Défi recrutement, les résultats :

Ce défi sert à souligner les efforts que nos membres font en parlant de notre organisme aux gens et en les référant à nous. Cette année, le prix est une carte cadeau d'une gracieuseté de la *Boulangerie La Mie*

Félicitations à :

Raymonde Roy-Côté
Maude Malouin



Nouvelle administratrice



Gisèle Lavallée

Bienvenue à **Gisèle Lavallée** qui complète maintenant notre conseil d'administration. Lors de sa nomination, elle a mentionné avec émotion qu'elle désirait reprendre le flambeau de sa nièce, France, suite à son décès l'an dernier. Nous sommes convaincus que madame Lavallée sera un atout important pour la gestion de l'organisme.

Chronique de Mamie Blue

Ses premiers pas !

Eh oui! Il marche déjà depuis ses 14 mois.... Qui ça ? Mais mon Damien d'amour voyons !

On ne sait qui des deux, l'enfant ou l'adulte témoin de cet exploit, en est le plus heureux ... Est-ce le petit qui se dirige, souriant et fier, vers son papa ou celui-ci qui l'accueille en lui ouvrant grand ses bras et son cœur?

Les premiers pas nous remplissent de joie, d'incrédulité et tiennent du miracle de la vie.

Quelle grandiose expérience pour Damien tandis que son entourage, lui, célèbre ses

prouesses. Le petit ne voit plus la vie du même angle et acquiert une toute nouvelle liberté. En allant où il veut (chambre, salon, cuisine, etc.) et quand il le veut, il gagne en autonomie et indépendance.

Au fil des jours, Damien prendra de l'assurance jusqu'à courir, s'élançant dans les airs, sauter à cloche-pied, etc.

Il en est au début de son chemin de vie tandis que nous, les mamies et papis, réalisons que le bout de notre route est déjà à l'horizon. Notre rythme de locomotion diminue, nos pas se font plus courts, plus lents et nos déplacements, incertains,

doivent même s'aider de cannes et de marchettes. Notre autonomie en prend un coup!

Est-ce inéluctable ? Oui et nous le savons bien... Toutefois que de libertés et de possibilités nous jouissons encore !

Chérissons-les et profitons-en à l'excès !

Continuons d'avancer, bambins, enfants, ados, adultes et nous, les sages (enfin, on veut bien le croire) sur le chemin de la vie, cimentés par nos amours indéfectibles.



Reine Pitre



Reine Pitre

Nécrologie

Nous aimerions offrir nos plus sincères condoléances à:

Chantal Comtois pour le décès de sa marraine Laurencia Bellerose

Danielle Giroux pour le décès de son mari Jeau-Paul Sylvestre

Pauline Labrie pour le décès de son beau-frère Jean-Neil Gagnon



Laurencia Bellerose



Jean-Paul Sylvestre



Jean-Neil Gagnon



Nous aimerions souhaiter un prompt rétablissement à:

Lynda Allard

Lisette Catelani

Denise Laroche-Aubuchon

Lucille Coulombe

Ghislaine Payer

Raymonde Roy-Côté

Jocelyne Martineau



Anniversaires



Janvier

2 Jeanette Philibert

6 Ghislaine Payer

15 Lyette Carreau-Pitre

18 Doris Roux

21 Alain Deguise

22 Carole Pelland

23 Lise Pigeon

25 Janie Murray

Février

4 Luce Doucet

5 Micheline Brault

7 Reine Pitre

10 Charles Grégoire

15 Renée Lemieux

17 Gilberte Thériault

19 Gaétan Bertrand

23 Ginette Geoffroy

24 Réjeanne Dufresne

Mars

2 Albert McGeoch

4 Francine Jean

7 Cécile Gauthier

8 Chantal Perreault

10 Jocelyne Calvé

12 Amélie Veilleux-Lessard

18 Carolle Lefebvre

18 Lyne Aubuchon

19 Gisèle Gagnon

21 Solanges Joly

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 : Vieillir, un petit guide

1) Si pour plusieurs vieillir est un pénible parcours de gestion des pertes, d'expériences de deuils et de déficits de sens, pour d'autres il s'agit d'une période lumineuse de croissance et de découvertes. La différence entre ces deux visions est essentiellement le regard porté sur la vie. Ce regard est-il résolument tourné vers le passé ou pleinement posé sur le présent et sur ce que la vie offre maintenant?

2) Il est possible d'apprendre, de découvrir et de grandir tout au long de notre existence.

3) Pour devenir à l'image de ces personnes rayonnantes, il importe de lâcher prise sur ce qui alourdit notre vie et de nous libérer du passé. On ne peut pas changer notre passé, mais certainement notre rapport avec celui-ci.

4) Des recherches en neurosciences démontrent que pratiquer la gratitude aide à se réconcilier avec la vie, car cela nous incite à reconnaître ce que nous avons plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque. Plus nous sommes attentifs à ce que la vie nous offre de bon, plus nous

sommes capables d'éprouver la joie d'être vivants et de vieillir.

5) Vieillir est la dernière occasion qui nous est offerte d'entrer en relation avec notre être profond et d'explorer des sentiers moins fréquentés.

6) Si nous décidons de poser chaque jour un regard curieux sur ce que la vie nous offre, vieillir peut devenir une forme de renaissance, processus de croissance personnelle.



Esther Mamano



Esther Mamano

Tiré d'un article du magazine VIVRE

**Saviez-vous que le RANDA accepte maintenant les virements Interac ?
Pour connaître nos modalités pour ce mode de paiement, communiquer avec nous.**



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 aux 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)
Décembre 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.

Veillez 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)

Parution du prochain numéro : Printemps 2020

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