



Sommaire :

- Du nouveau dans l'équipe
- Notre portrait d'un aidant
- Garder espoir
- Coin techno
- La transmission, un héritage
- Être authentique



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et de la nouvelle intervenante	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

Les difficultés liées à la pandémie

Le RANDA a réalisé un sondage publié le 28 août 2020 pour savoir « comment les proches aidants ont vécu cette période » :

- 57% ont ponctuellement senti manquer de ressources pour prendre soin de leur proche.

- 28% des proches aidants n'ont pas pu bénéficier de services de soutien.

- 57% d'entre eux ont peur d'avoir un proche qui soit malade.

N'oublions pas la difficulté que certains ont pu rencontrer avec les établissements d'hébergement qui empêchaient les visites afin de protéger leurs pensionnaires.

Après une longue période de doute, des règles ont été mises en place afin que les proches aidants soient confrontés à moins d'obstacles. Elles évoluent avec la situation.

Sachez que le RANDA peut faire des démarches et vous accompagner dans vos questionnements en lien avec la pandémie.

Nous savons que la situation est difficile pour beaucoup d'entre vous. Mais nous savons aussi à quel point vous

êtes des personnes fortes et résilientes.

La vaccination a commencé au Québec, nous avons tous l'espoir que la situation s'améliore, d'ici là, continuons à faire attention et à appliquer les règles sanitaires.

En attendant, sachez que notre équipe reste disponible si vous avez besoin de soutiens ou d'une écoute.

Nous vous joignons les groupes prioritaires de vaccination contre la COVID-19 au Québec afin que vous ayez une idée de votre rang :

1. Les personnes vulnérables et en grande perte d'autonomie qui résident dans les CHSLD ou RI/RTF.
2. Les travailleurs du réseau de la santé et des services sociaux en contact avec des usagers.
3. Les personnes autonomes ou en perte d'autonomie qui vivent en résidence privée pour aînés (RPA) ou dans certains milieux fermés hébergeant des personnes âgées.
4. Les communautés

isolées et éloignées.

5. Les personnes âgées de 80 ans ou plus.

6. Les personnes âgées de 70 à 79 ans.

7. Les personnes âgées de 60 à 69 ans.

8. Les personnes adultes de moins de 60 ans qui ont une maladie chronique ou un problème de santé augmentant le risque de complications de la COVID-19.

9. Les adultes de moins de 60 ans sans maladies chroniques ou problèmes de santé augmentant le risque de complications, mais qui assurent des services essentiels et qui sont en contact avec des usagers.

10. Le reste de la population adulte.

11. La vaccination des enfants et des femmes enceintes sera déterminée en fonction d'études à venir sur la sécurité et l'efficacité des vaccins chez ces personnes.

Le lien

Mot de la présidente



Maude Malouin

Bonjour à vous tous,

J'espère que ce numéro du journal vous trouvera en santé.

Le PRINTEMPS, quelle belle saison où tout renaît, où tous les espoirs sont permis.

Depuis que je suis toute petite, lorsque les beaux jours reviennent, je me sens tellement bien, le temps que je suis à l'extérieur lors d'une journée de printemps ensoleillée, les soucis disparaissent pour quelques minutes, quelques heures.



Effectivement, sortir à l'extérieur avec un soleil magnifique, une douce brise chaude, l'odeur de la nature qui se réveille, c'est une thérapie bienfaisante en soi et un boost d'énergie.

Peu importe notre âge, notre état de santé, nos moyens financiers ou les coups durs qui peuvent nous avoir touchés ces derniers mois, c'est à la portée de tous et tout à fait gratuit.

Alors, ouvrez une fenêtre, sortez sur votre balcon, prenez une marche et profitez d'une caresse réconfortante sur votre joue de mère nature, qui nous dit, n'abandonnez pas, ça va aller.



Maude Malouin

Mot de la coordonnatrice



Karine Ratelle

La vie va si vite. Me semble que c'était hier que je faisais la connaissance de Yasmeen. Le petit poupon qu'elle porte me rappelle que ça fait déjà plus de neuf mois puisque Yasmeen nous quitte pour la venue de ce petit être. Le RANDA offre ses meilleures pensées à la future petite famille.

Évidemment nous ne vous laissons pas seul chers membres, certains ont déjà fait sa connaissance, Isabelle Dion viendra prendre la relève durant le congé de maternité de Yasmeen qui devrait se terminer au début

du mois de juillet. Ainsi durant les 5 prochains mois, Isabelle sera bien en selle pour vous, pour vous écouter, pour vous venir en aide. Bienvenue parmi nous Isabelle!

J'ai envie de vous partager une petite histoire lue sur « l'Internet » qui m'a bien marquée et surtout fait réfléchir. Voici l'histoire d'un groupe sur un bateau. Une des personnes décide de creuser le plancher de sa cabine. L'eau pénètre dans l'embarcation. Les autres paniquent. « C'est ma cabine, soutient cette per-

sonne. Alors en quoi ça vous concerne? » Le choix personnel a ses limites lorsque nous sommes tous dans le même bateau.

Le RANDA est une belle et grande famille. Nous avons hâte de vous revoir, de vous revoir en santé de la tête aux pieds! D'ici là, restons dans le même bateau, continuons de bien communiquer, donnez-nous de vos nouvelles et partagez-nous vos défis, nous sommes là pour vous faciliter la vie. Mes meilleures pensées sont avec vous.

Karine Ratelle

Mot de l'intervenante

Bonjour à tous !

Je tenais à vous remercier pour vos retours forts sympathiques concernant mon dernier article.

Comme vous l'aurez compris, il est temps pour moi de prendre du repos et de pouponner. Mais ne vous inquiétez pas je reviens au plus vite.

Lâcher prise ce n'est pas facile mais il faut se rendre à l'évidence, arrivé à un certain moment c'est nécessaire. Je vais donc mettre en application ce que je

vous répète dans les cafés-rencontres.

Je pars sereine car je sais que je vous laisse entre de bonnes mains. Ma remplaçante, Isabelle est une perle. N'hésitez pas à la contacter, elle saura vous accompagner.

Karine et Eugénie seront également là pour faire le lien. J'espère que d'ici mon retour les activités en présence auront repris. En attendant, le virtuel sera toujours disponible pour nous voir. Le RANDA continue

d'offrir du soutien technique avec la technologie.

Je vous souhaite à tous de prendre conscience de votre importance. Vous donnez beaucoup de vous-mêmes aux autres, mais ne vous oubliez pas. Le RANDA est là pour vous soutenir dans la difficulté, mais aussi dans les bons moments.

Nous sommes heureuses d'avoir de vos nouvelles.

Prenez soin de vous et à très bientôt.

Yasmeen Mekkassi



Yasmeen Mekkassi



Mot de la nouvelle intervenante

Chers membres,

C'est avec grand bonheur que je me joins à l'équipe du RANDA en tant qu'intervenante en remplacement de Yasmeen.

Question de faire plus ample connaissance, je vous partage mon parcours. La relation a toujours été au centre de mon éducation, j'ai retiré beaucoup de bienfaits d'être entendue, sécurisée, aimée en tant qu'enfant, pas parfait bien sûr, mais satisfaisant, je crois que mon chemin étant déjà tracé pour être présente et aider les autres. J'ai tout d'abord fait mes études en éducation spé-

cialisée, ayant la fibre artistique pas besoin de vous dire qu'avec la fougue de ma jeunesse j'ai voulu explorer ce chemin en mettant sur pause mon essence d'aidante. La nature étant plus forte j'ai retouché à mon besoin de relation et de redonner en devenant man et c'est à travers eux que je suis retournée aux études et que je pratique en tant que Thérapeute en Relation d'aide depuis 10 ans, une profession que j'adore.

Je dis souvent que la lettre la plus importante dans le mot relation est le A pour Aidant et que c'est par la relation que nous pouvons être Aidant et être Aidé, en

s'offrant tout en douceur la relation à soi et la relation avec l'autre. Je crois profondément au besoin d'être soutenu et aux bienfaits d'être bien accompagné, j'ai maintenant la chance de me joindre au RANDA, un organisme pour qui j'ai beaucoup de respect. J'ai hâte d'apprendre à vous connaître à travers nos rencontres, activités, visionnements. Je m'engage envers vous à vous offrir mon écoute et ma bienveillance.

J'en profite pour vous souhaiter la santé, l'amour, la paix, de prendre soin de vous... et un retour au contact humain prochainement.

Isabelle Dion



Isabelle Dion

Le lien

Portrait d'une aidante : Alice Beaudoin



Lisette Catelani



Elle raconte que le jour de son mariage, il faisait beau comme une journée de printemps!



Native du bas du fleuve, Alice est née un 1^{er} décembre 1947. Elle est la 6^e d'une belle grande famille de treize enfants. Ses parents étaient cultivateurs. Après avoir terminé son secondaire, elle est engagée comme aide-ménagère auprès d'une famille avoisinante. Le 2 décembre 1967, elle marie Léon Tremblay, originaire de Causapsal dans la belle région touristique de la Gaspésie. Elle raconte que le jour de son mariage, il faisait beau comme une journée de printemps! Elle était en souliers et était recouverte seulement d'une étole de vison comme quoi la température était exceptionnellement douce. Le lendemain, une grosse tempête de neige s'abattait sur la région.

Peu de temps après leur mariage, le couple décide de s'établir à Montréal durant quelques années. Trois enfants, deux filles et un garçon viennent compléter la famille. Une amie, récemment établie à Lavaltrie, lui parle d'opportunités d'achats de terrains dans son coin. Le couple décide d'acheter un terrain en 1976 et commence à le défricher. Son mari, mécanicien de son métier, travaille de soir dans un garage. La journée finie, il planifie jusque tard dans la nuit, les plans de la maison et les matériaux dont ils auront

besoin. L'année suivante, le couple commence à construire la maison de leurs propres mains.

Après quelques années, celui-ci commence à avoir des pertes d'équilibre et des examens chez différents spécialistes révèlent une maladie dégénérative du cervelet, laquelle est héréditaire, mais seulement du côté des hommes de la famille. Son mari étant désormais incapable de travailler, Alice se retrouve sur le marché du travail pendant qu'il voit à la bonne marche de la maison. Elle occupe différents emplois, dont la récolte du tabac, à la plantation des fraises et enfin à la finition dans un atelier de couture. En 2003, Léon est confiné à un fauteuil roulant, il décède en 2008, à 68 ans.

L'aînée demeure au Nouveau-Brunswick où elle travaille pour la Commission Scolaire de Grand-Sault. Son fils a hérité de la maladie de son père et n'est plus capable de travailler. La troisième est professeur en sciences au secondaire à Montréal. Elle est fière de dire que ses filles n'ont jamais manqué de travail. Elle est grand-mère de trois petits-enfants.

Alice est membre du RANDA depuis 2003. Elle a rempli un mandat de deux ans à titre d'administratrice sur le CA.

Elle suit assidûment toutes les activités du réseau, d'abord pour se changer les idées et assiste à tous les ateliers et conférences du RANDA dans le but d'aller chercher le plus de renseignements possible pouvant l'aider à comprendre l'évolution de la maladie de son fils. Elle est aussi membre du Club de l'Âge d'Or de Lavaltrie et a été membre du Cercle des fermières de Lavaltrie durant 15 ans.

Alice aime remplir des grilles de Sudoku, est friande de romans québécois et elle marche beaucoup depuis qu'elle n'a plus de voiture. Par-dessus tout, elle prend soin de sa santé, elle qui souffre d'une grave allergie au gluten et aux produits laitiers (maladie cœliaque).



Merci Alice pour ton sourire, ta bonne humeur et ton dynamisme et longue vie à toi!

Gardons espoir malgré le COVID

Chaque jour, les nouvelles nous apprennent le nombre de victimes du coronavirus-19. Chaque jour, on nous redit de rester chez soi. Cela fait plus d'un an que nous vivons cette pandémie. Les gouvernements mettent en place des confinements. Mais qu'en est-il de nous, les proches aidants?

Dans les CHSLD, où l'on retrouve beaucoup de nos proches aidés, nous, comme proches aidants, nous devons nous plier aux exigences gouvernementales concernant ces milieux de vie particuliers. Cela se traduit souvent par une visite par 24 heures à nos parents vivant dans ces milieux. De plus, il faut souvent que ce soit le même aidant naturel qui rende visite à son proche aidé. Il y a eu le confinement, le couvre-feu. Malgré la situation difficile actuelle, il faut faire l'effort de regarder vers l'avant afin de voir une petite lueur fort prometteuse.

L'espoir doit, malgré la situation présente, nous habiter. Il y a une vaccination qui se tient d'une façon graduelle et de plus en plus vite. Une vaccination qui s'effectue selon une approche qui va des plus

vulnérables aux moins vulnérables. Vous pouvez voir les rangs à la une.

Il y a aussi le dévouement formidable de nos médecins et de nos infirmières et de nos préposés aux malades. Le Regroupement des aidants naturels du Québec, sur son site, propose des avenues d'aides à nous proches aidants. Vous pouvez trouver leur boîte à outils dans la rubrique COVID-19 puis ressources pour les proches aidants.

J'attire votre attention sur un point, n'oubliez pas de consulter le site Internet du RANDA. Oui! Il y a des ressources pour nous aider à traverser des périodes difficiles. L'un des onglets intéressants se trouve dans la rubrique « être aidant naturel » puis sous « liens utiles », vous aurez accès à plusieurs informations.

Parmi ces dernières, nous retrouvons 12 capsules vidéo qui portent sur des sujets variés propres aux aidants et à leur proche aidé : www.aidants-naturels.ca. Il existe aussi d'autres ressources que vous pouvez trouver en allant sur le site du RANDA.

Il y a pour nous aider des livres d'inspiration qui traitent de l'importance du moment présent. L'espoir peut nous aider à passer au travers de cette pandémie. Voici quelques phrases d'espoir qui peuvent nous aider : « Au royaume de l'espoir, il n'y a pas d'hiver » (proverbe russe). « Restons forts, après chaque désespoir, il y a l'espoir » (Oussama Lobad).

« L'espoir, c'est ce qui meurt en dernier » (proverbe irlandais). « L'espoir fait vivre » (proverbe français). « Il faut accepter les déceptions provisoires, mais conserver l'espoir pour l'éternité » (Martin Luther King). « L'espoir est le pilier du monde » (proverbe africain). « L'espoir est la seule chose plus forte que la peur » (Hunger Games).

Ce sont des pensées émises par des gens politiques ou des écrivains. On dit aussi : « Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ». Cette pandémie connaîtra une fin. Gardons espoir. « Mon Dieu donnez-moi, la sérénité d'accepter les choses que je ne peux pas changer, le courage de changer ce que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence ».

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton



L'espoir doit, malgré la situation présente, nous habiter.

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 tourtières pour le temps des fêtes.



Un grand MERCI à nos lutins



Activités en numérique



Conférence de Gaëtane Breton : Contes et chansons traditionnels



Conférence d'Anne Plamondon : Atelier fiscalité de l'ACEF

Mandala



Le mandala offre des effets thérapeutiques et permet de se recentrer, de vivre dans le moment présent et de réduire le stress de la vie.

Calendrier d'activités : une programmation numérique



Avril

Mardi 13	<p>CAFÉ-RENCONTRE (virtuel)</p> <p>De 9 h 30 à 10 h 30, inscription avant le 12 Avril</p> <p>Thème: Causerie</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>	Mardi 27	<p>CONFÉRENCE (virtuel)</p> <p>François Lavallée <i>conteur d'histoires inspirantes et lumineuses</i></p> <p>De 10 h 00 à 11 h 00, inscription avant le 26 Avril</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>
---------------------	---	---------------------	---

Mai

Mardi 11	<p>CAFÉ-RENCONTRE (virtuel)</p> <p>De 9 h 30 à 10 h 30, inscription avant le 10 Mai</p> <p>Thème: Causerie</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>	Mardi 18	<p>CONFÉRENCE (virtuel)</p> <p><i>Vers un don de soi MOINS PESANT!</i></p> <p>Présenté par Jonathan Riopel.</p> <p>De 10 h 00 à 11 h 30, inscription avant le 17 Mai</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>
---------------------	---	---------------------	---

Juin

Mardi 8	<p>ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE</p> <p>De 10 h à 12 h, inscription avant le 1^{er} juin</p> <p>Lieu : Plateforme Zoom</p>
--------------------	---

Les activités auront lieu essentiellement 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 par téléphone la veille. En cas de problème, n'hésitez pas à nous contacter !

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.

ATTENTION :

Notre calendrier peut être changé sans préavis. Pensez à regarder sur Internet ou à nous contacter.



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



Le coin techno !! ***

Bonjour,

Voici une petite nouveauté au sein de notre organisme, le coin techno.

Comme vous l'avez remarqué avec la pandémie nous sommes passées sur ZOOM. Au début plusieurs d'entre vous étiez réticents et maintenant vous nous soutenez dans notre projet pour notre plus grand bonheur.

Sachez pour ceux qui ne nous ont pas encore rejoints qu'il nous reste quelques tablettes dotées d'une connexion Internet à prêter. Nous vous expli-

quons comment fonctionne la tablette mais aussi comment installer et utiliser ZOOM.

Nous offrons le support informatique pour chacun de nos membres qui en a besoin. Si vous avez un ordinateur ou une tablette avec Internet nous pouvons également vous aider à vous brancher.

De plus, si vous avez des difficultés pour vous connecter le jour de la rencontre sachez que nous sommes rejoignables pour vous guider à distance.

Nous savons que les outils informatiques sont compliqués

à utiliser. Nous insistons sur le fait que nous pouvons vous aider et tous cela gratuitement.

Nous sommes très fières des membres qui ont déjà embarqué avec nous et pour les autres n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des hésitations.



Chronique de Mamie Blue

LA TRANSMISSION :

« Ne pas oublier ces choses que tes yeux ont vues ni les laisser, en aucun jour de ta vie, sortir de ton cœur; enseigne-les au contraire à tes fils et aux fils de tes fils... » Deutéronome 4,9.

Durant le temps des fêtes cette phrase, tirée du 5^e livre de la Bible, m'est tombée sous les yeux par hasard (même si l'on sait que le hasard n'existe pas vraiment...) et c'est là que j'ai pensé à Damien; de toute façon, tout ou rien me ramène à lui ! Ce cher trésor vient d'avoir 1 an et 1/2 et il se développe parfaitement bien, Dieu merci !

Donc, cette phrase m'a fait prendre conscience de mon devoir, en tant que mamie, de transmettre à mon petit-fils l'héritage familial. Mis à part mes millions (lol), je me dois de lui léguer le souvenir des sages et des hurluberlus, des artistes et des artisans, des pionnières et des créateurs qui ont tissé son passé et lui ont permis d'arriver enfin jusqu'à nous.

À travers des photos sépias d'albums jaunis, d'extraits d'archives, de mèches de cheveux, de diplômes défraîchis, de bijoux de famille, etc., entremêlés de mes récits, chansons et anecdotes, Damien rencontrera ses ancêtres, les vrais héros de sa

légende familiale. Il réalisera faire partie d'une farandole ininterrompue d'humains en marche vers l'infini. Chacun y a sa place unique et nécessaire, liant l'un à l'autre depuis toujours. Et présentement, dans notre famille, en attendant la prochaine naissance, c'est Damien qui mène le bal !

Afin d'être vous aussi un pont entre les générations, je vous invite à mettre par écrit vos histoires, vos poèmes et vos récits inspirants. Quand vos Damiens ou les proches qui vous auront connus et aimés recevront cette boîte aux trésors, votre souvenir traversera le temps.



Reine Pitre



Reine Pitre

Nécrologie

Nous aimerions offrir nos plus sincères condoléances à:

Lorraine Goulet pour le décès de sa maman Madeleine Brunel

Sylvie et Richard Provost pour le décès de leur oncle Gilles Gagné

Des Neiges Lamontagne pour le décès de sa tante Gertrude Beaulieu

Liliane Blais pour le décès de son cousin Fernand Lacerte

Maude Malouin pour le décès de son amie Debra Klemencisc



Nous aimerions souhaiter un prompt rétablissement à :

Michel Calvé

Lisette Catelani



Anniversaires



Avril	Mai	Juin	Juillet
2 Francine Doucet	2 Francine Ferrand	6 Lorraine Goulet	3 Murielle Grégoire
2 Kevin Malouin	3 Yvonne Prescott	11 Diane Geoffroy	5 Françoise Michaud
4 Louise Latendresse	4 Georgette Moreau	22 Pauline Geoffroy	5 Louise Thibault
5 Toomasina Provato	8 Michel Calvé	23 Lisette Catelani	5 Lyne Champagne
8 Francine Grégoire	11 Mylène Doucet	24 Huguette St-Martin	5 Jeanne Champagne
9 Paquerette Dion	15 Gisèle Lavallée	26 Marie-Claude Chapdelaine	7 Marlène Lovasi
10 Des Neiges Lamontagne	21 Liliane Blais	27 Lynda Allard	9 Lise Drainville-Allard
13 Hélène Grégoire-Lavallée	21 Suzanne Bergevin	28 Sylvie Provost	11 Paul-Éloi Coutu
20 Céline Bélisle	24 Danielle Giroux	28 Louise Gagné	16 Anita Savoie-Charpentier
23 Louise Chabot	29 Lise Fafard	29 Gisèle Desroches	20 Raymonde Roy-Côté
24 Pauline Labrie	29 Carole Pimparé		26 Roselyne Seney
28 Lise Hamelin	30 Maude Malouin		29 Luc Allard
29 Jeannine Carrier-Mathurin	31 Jeanne Gadoury		
30 Francine Legault			
		Août	Suite
		4 Jacques Gaudreau	24 Denise Laroche-Aubuchon
		11 Jean-Yves Roussy	28 Jacinthe Désy
		13 Odette Trudel	29 Jocelyne Morency
		15 Estelle Michaud	30 Julie Dubé
		15 Cécile-Diane Houle	31 Claudette Aubin-Savoie
		16 Normand Blais	
		21 Steve Levesque	
		22 Maggie Morency	

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 : Authenticité

Nous avons tous, à un moment ou un autre de notre vie, adopté des comportements qui ne nous convenaient pas dans le but de plaire aux autres ou bien de nous conformer à ce que l'on attend de nous.

Lorsque nous ne sommes pas authentiques, nous brimons l'essence même de qui nous sommes. Être authentique, c'est d'être sincère, franc et honnête lorsque nous nous exprimons.

Lorsque nous allons à l'encontre de cette nature, comme accepter quelque chose qui ne nous convient pas, nous ne sommes plus

fidèles à nous-mêmes et ne sommes plus entiers, ce qui, à la longue, crée un vide à l'intérieur de nous.

Cessez de constamment faire des concessions ou des compromis. Lorsque quelque chose ne vous convient pas, mettez vos limites. Lorsque vous vous retrouvez dans une position qui ne vous convient pas, sortez-en.

Lorsque vous devez exprimer une idée, une position ou un choix, ne cherchez surtout pas à plaire aux autres. Dites clairement et simplement le fond de votre pensée, de façon précise et affirmative.

Que ce soit de dénoncer une

situation, de poser des actions concrètes pour le régler, de diffuser de l'information pour informer d'autres personnes concernées, il faut faire quelque chose, car tel est votre rôle.

Au final, être authentique, c'est lorsque nos pensées et nos gestes sont en alignement avec qui nous sommes et vont dans une seule et même direction.

Esther Mamano

Tiré d'un article de l'auteure et conférencière Émilie Paquin

Magazine Mieux-être 2013



Esther Mamano



*** C'est le temps de renouveler votre adhésion ***

ADHÉSION - 15 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2022

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

Type de Paiement : Interac Comptant Chèque



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 2021 au 31 mars 2022.

Saviez-vous que le RANDA accepte maintenant les virements Interac ?

Contact : coordination@aidantsautray.org

Question : **nom**

Réponse : **randa**



Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)
Mars 2021
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 : Automne 2021

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