



Sommaire :

- Prendre soin et administrer des biens
- Notre portrait d'un aidant
- Des histoires qui résonnent!
- Partage des membres
- Les nouvelles émotions de Mamie Blue
- L'art de mettre les choses à leur place



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et de l'intervenante par intérim	3
Portrait d'un aidant	4
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	5
Album photos	6-7
Calendrier des activités	8
Partages des membres et Chronique de Mamie Blue	9
Nécrologie et Anniversaires	10
Coin bien-être et Le RANDA est reconnaissant	11
Le RANDA	12

Prendre soin et administrer des biens

Être une personne aidante comporte son lot de responsabilités. En plus des tâches de la vie quotidienne à accomplir pour soi-même et pour la personne aidée, il y a peut-être aussi à gérer ses finances personnelles. Afin de protéger les personnes les plus vulnérables et de s'assurer que les représentants légaux agissent bien dans leur intérêt, des comptes peuvent être à rendre au Curateur public du Québec.

Si vous avez été nommé tuteur ou curateur d'une personne par un tribunal, vous aurez à produire certains rapports au Curateur et aux membres du conseil de tutelle : inventaire des biens et rapport annuel d'administration. L'inventaire des biens se fait au début de la prise en charge alors que le rapport annuel permet de valider la gestion que vous avez faite des biens de la personne au bout d'une année. C'est le Curateur qui vous envoie le formulaire détaillé à la fin de la première année et le formulaire simplifié les autres années si la situation le permet.

Vous aurez d'abord à bien vous identifier : nom,

adresse, numéro de téléphone, tuteur ou curateur et lien de parenté. Puis, c'est au tour de la personne représentée à être bien identifiée.

Vient ensuite l'inventaire des actifs de la personne : argent comptant en sa possession, nom des institutions bancaires avec numéro et solde de chacun des comptes à la fin de la période, placements détaillés, valeur de ses biens (terrain, bâtisse, véhicule automobile ou autre, assurance vie avec valeur de rachat, meubles et effets personnels), etc. Même le contrat préalable d'arrangements funéraires doit être déclaré ainsi que tout autre objet ayant une valeur de plus de 100\$. Vous devez également indiquer si des sommes sont à recevoir en inscrivant le montant et le nom du débiteur.

Puis, c'est l'inventaire des passifs, c'est-à-dire les dettes de la personne que vous représentez : nom et adresse des créanciers, sommes dues, etc.

Finalement, il est important d'inscrire tous les revenus, y compris les remboursements de TPS et de TVQ, et les

dépenses, tels frais bancaires, honoraires professionnels, frais médicaux, assurances, hébergement, dépenses personnelles et autres. Il faut conserver toutes les factures reliées aux dépenses de la personne aidée afin de pouvoir les justifier.

Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à faire appel à la personne responsable du dossier au Curateur public. Vous pouvez demander l'aide d'un comptable (si le patrimoine dépasse 100 000\$, une vérification comptable du rapport pourrait être exigée). Vous pouvez également contacter l'ACEF de votre région.

Pour plus d'information :

Curateur public du Québec
1 844 LECURATEUR (532-8728) et par courriel:
www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/majeur/index

L'Appui

Le lien

Mot de la présidente



Maude Malouin

Bonjour à vous tous,

J'espère que vous avez passé un bel été. Avec tout ce qui se passe dans le monde, avec la valse confinement-déconfinement, avec l'espoir d'un retour à une vie normale d'avant.

J'avais tout simplement envie de vous partager un texte que je trouve inspirant.

« J'ai demandé à la vie de me donner la force: elle m'a donné des épreuves à traverser...

J'ai demandé à la vie de me donner la sagesse: elle m'a donné des problèmes à

résoudre.....

J'ai demandé à la vie de me donner la richesse: elle m'a donné un cerveau et deux bras pour travailler....

J'ai demandé à la vie de me donner du courage: elle m'a donné des défis à relever...

J'ai demandé à la vie de me donner de l'amour: elle m'a donné des gens difficiles à aimer...

J'ai demandé à la vie de me faire des faveurs: elle m'a donné des opportunités....

Dans ma vie je n'ai jamais reçu ce que j'ai demandé,

mais j'ai toujours obtenu TOUT ce que j'avais besoin pour y arriver »

Sur ces mots, je vous souhaite un bel automne et j'ai très hâte de tous vous revoir.



Maude Malouin



Mot de la coordonnatrice



Karine Ratelle

Et puis la période estivale, vous en avez profité un peu? Voir des gens que vous n'aviez pu voir depuis un moment, sortir un peu, prendre l'air, manger au restaurant!? Vivement l'allègement des mesures, vivement le retour à la vie un peu plus normale. La vaccination se poursuit, c'est bon signe. Vaccinée deux fois je suis! Une très bonne chose. Malgré tout, nous devons rester vigilants dans nos rassemblements privés de même qu'ici même au RANDA. Sachez que nous travaillons fort pour pouvoir vous revoir en « vrai

», que nous restons à l'affût des changements et des possibilités de rencontres. Nous vous proposons un calendrier pour l'automne qui est sujet à changements sans préavis. L'important c'est de s'inscrire aux activités et s'il y avait des changements vous seriez contacté.

Durant la période estivale, j'en ai profité pour égayer mes papilles gustatives de produits locaux. Et vous? J'ai acheté des paniers de fraises en très grandes quantités... à mon plus grand bonheur! J'adore al-

ler au petit marché du coin pour faire le plein de produits de la région. Mais comme ça goûte bon les légumes et les fruits d'ici! J'aime ce petit rituel que d'aller chercher des aliments frais pour égayer mes repas, ça me rend joyeuse! Êtes-vous atteint de cette même maladie? Si ce n'est pas le cas, promenez-vous et arrêtez-vous dans un petit kiosque et vous ne pourrez plus résister à l'envie d'acheter local auprès de maraîchers du coin, ça vaut vraiment le détour.

Karine Ratelle

Mot de l'intervenante

Bonjour à tous,

Un bébé est la preuve que l'on peut s'adapter à tout. Lors de la naissance, il quitte le cocon dans lequel il était afin de rejoindre notre monde. Il apprend à respirer et à se familiariser à son nouvel environnement.

Mon bébé m'étonne de jour en jour. Durant les premiers jours de sa vie, il a côtoyé très peu de personnes. J'avais peur qu'en arrivant dans notre famille il ait des difficultés à s'adapter. Au lieu de ça, il sourit aux gens

qu'il rencontre. Ces petits moments sont précieux. Comme beaucoup d'entre vous me l'ont dit, le temps passe trop vite!

Si mon petit garçon de 5 mois est capable de s'adapter à tant de choses en si peu de temps, il est évident que nous, adultes, nous le pouvons. La vie est faite de défis. Certains sont plus durs que d'autres, mais en se disant qu'on peut y arriver alors on y arrivera.

J'ai eu des nouvelles de certains d'entre vous. Je sais que vos défis sont gros,

mais je sais aussi que vous êtes forts, vous êtes capables de passer au travers les épreuves. Ne baissez pas les bras, nous sommes là si vous avez besoin de discuter.

Avec le vaccin, les choses commencent à aller mieux et, je l'espère, dans quelque temps nous pourrions retrouver une vie à peu près normale.

Alors, prenez soin de vous et ça va bien aller !

Yasmeen Mekkassi



Yasmeen Mekkassi



Mot de l'intervenante par intérim

Chers membres,

Je ne peux vous cacher que c'est avec un pincement au cœur que je vous écris ces quelques lignes. Il y a six mois je suis allée à votre rencontre, je me souviendrai toujours de votre accueil chaleureux. Je vous suis reconnaissante de m'avoir fait confiance en me confiant un petit et grand bout de votre histoire, d'avoir fait place à la transparence et l'authenticité ce qui m'a aussi fait grandir.

Votre sagesse et votre résilience m'ont inspirée et permis de croire encore plus en la force de la

relation et du partage.

Les cafés-rencontres, les appels de courtoisie ainsi que les moments de confiance m'ont permis de connaître des épouses, des maris, des filles, des fils, des parents, des amis, tous réunis dans ce superbe organisme qui porte le chapeau d'Aidants ou qui y sont sympathisants. Votre capacité à prendre soin de l'autre, d'être présent et attentionné m'a touchée profondément et je vous souhaite de vous donner de l'importance lorsque vous en ressentez le besoin, de vous arrêter pour vous reconnaître, vous aimer et

aussi d'aller chercher de l'aide.

J'ai souvent évité les départs émotifs pour faire place à la raison sécurisante, mais je peux vous dire qu'en ce moment en écrivant ces mots je suis émotive à l'idée que nos rendez-vous téléphoniques ne seront plus. Je vous garde une place dans mon histoire et dans mon cœur. Vous êtes formidables.

Merci pour tout et au plaisir!

Isabelle Dion



Isabelle Dion

Le lien

Portrait d'une aidante : Lyne Champagne



Lisette Catelani

Tous les membres qui étaient présents au dîner de Noël du RANDA il y a environ trois ans ont eu la surprise de recevoir en cadeau un ange fabriqué selon une méthode artisanale appelée « punchinello »! Comme je ne connais pas cette méthode artisanale, elle m'en explique les rudiments avec une étincelle dans les yeux! Lyne est une mordue d'artisanat : couture, tricot, fabrication de cartes de souhaits, scrapbooking sont parmi ses passe-temps favoris.



Lyne est l'aînée d'une famille de huit enfants, quatre filles et quatre garçons. Elle avait douze ans lorsque le petit dernier de la famille est né aveugle avec une double déficience intellectuelle et physique. Elle avoue être pratiquement sa deuxième mère puisqu'elle en a pris soin dès sa naissance.

Si je vous dis que cette belle dame est un ANGE, me croirez-vous?

Elle a travaillé 42 ans dans un abattoir de la région à titre de journalière. C'est là qu'elle a rencontré Robert Allard, celui avec lequel elle va se marier le jour de ses 20 ans. Tous les deux occupent les mêmes fonctions soit celles de préposés à la coupe des viandes. Après avoir tenté sans succès de mettre au monde trois enfants, le couple se tourne vers l'adoption internationale. Un garçon originaire d'Haïti et un couple de jumelles originaires de la République

Dominicaine viennent compléter la famille et lui ont donné six petits-enfants dont elle est très fière.

Son conjoint a eu plusieurs problèmes de santé débutant d'abord par une hernie discale. Lyne a dû lui enfiler ses bas et ses souliers pendant plusieurs années. S'en est suivi des problèmes cardiaques, diabétiques, circulatoires, ulcères variqueux et obésité. Mais aussi surprenant que cela puisse être, c'est un cancer de l'œsophage fulgurant qui a eu raison de son conjoint. Le diagnostic est tombé le 7 février et il est décédé à la maison le 20 mars 2020. Il avait 72 ans.

En plus d'avoir pris soin de son conjoint, Lyne seconde sa sœur Jeanne qui vit avec leur mère de 85 ans et leur plus jeune frère handicapé. Enfin, elle apporte de l'aide de façon temporaire à une autre de ses sœurs qui souffre d'une fracture à l'épaule.

Le titre d'aidante naturelle s'applique très bien à cette dame plus que généreuse de son temps. Membre du RANDA depuis environ cinq ans, les conférences lui ont permis de comprendre l'importance de prendre soin d'elle surtout depuis son opération au cœur (valve mécanique). De plus, l'aide et l'appui du RANDA l'ont beaucoup aidée

à faire le deuil de son mari décédé en plein début de pandémie.

Lyne et deux de ses sœurs se rencontrent de façon régulière, histoire de profiter de moments de répit et pour fabriquer de jolis bricolages. Ces rencontres sont, pour elle, des moments privilégiés qu'elle tient à continuer le plus longtemps possible. D'ailleurs, elle m'apprend que d'autres petits anges sont déjà prêts à être distribués à différents organismes de la région.



Un gros merci madame Champagne pour votre implication envers le RANDA.

Si je vous dis que cette belle dame est un ANGE, me croirez-vous?

Lisette Catelani



Des histoires qui résonnent!

Être proche aidant, ce n'est pas toujours facile. Cela exige beaucoup parfois. On a besoin d'aide, de conseils, d'encouragement. L'appui pour les proches aidants s'avère disponible tant sur le plan financier que sur celui des conseils.

Tout dernièrement, l'APPUI a lancé une série de vidéos animés par Mme Marina Orsini. Cette série de balados est au nombre de six.

Toutes et tous connaissent Mme Orsini, mais qui sait qu'elle a été une proche aidante pour sa mère pendant quatre ans?

Elle explique que ce vécu lui a servi pour animer «Des histoires qui résonnent : le balado des proches aidants», à la demande de l'organisme L'Appui pour les proches aidants.

Les six épisodes qui apparaissent sur le site de L'APPUI « Autour des proches aidants, Balado des histoires qui résonnent » sont les suivants :

- Le lancement,
- faire face aux premiers symptômes,
- la quête de services,
- le quotidien à domicile,
- la séparation,
- la vie en hébergement.

La première vidéo concerne le témoignage de Mme Édith Fournier et de M. Michel Carbonneau qui sont les

coauteurs de la série, toujours à L'APPUI, de la série « Au-delà des mots, paroles d'aidants ».

En ce qui concerne la seconde vidéo, on fait la connaissance de Irène Guérin, Mélanie Boisclair, Mathieu Gratton et D^{re} Louise Champagne, médecin de famille, qui nous partagent leur vécu lors des premiers symptômes.

La vidéo suivante porte sur la quête de services. Les invités de Mme Orsini sont : Anyela Vergara, directrice générale du Centre de soutien Entr'Aidants, Anaïs Favron, animatrice et proche aidante de son père, Bertrand Lacour, proche aidant de sa mère. Dans la présentation de cette vidéo, on dit : « Lorsqu'on est proche aidant, on peut se sentir rapidement seul et épuisé, malgré tout l'amour que l'on ressent envers la personne que l'on aide. D'où l'importance de créer un réseau de soutien afin de préserver sa santé et son bien-être. En plus de la famille et des amis, d'autres intervenants peuvent contribuer à prodiguer des soins et des services. »

L'autre vidéo porte sur le quotidien à domicile. On y retrouve Chloé Sainte-Marie, chanteuse et actrice qui a veillé 17 ans sur son conjoint, le cinéaste Gilles

Carle, Pénélope Thériault, proche aidante de sa mère et Patrick Durivage, coordonnateur, Domaine d'expertise Soins palliatifs, CREGÉS.

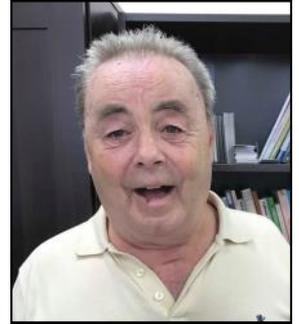
La cinquième vidéo porte sur la séparation entre la personne aidée et l'aidante. On retrouve dans ce balado Marie-France Bazzo, animatrice et productrice, proche aidante de sa mère atteinte d'Alzheimer, Magalie Dumas, directrice générale adjointe de L'Appui pour les proches aidants, Line Chabot, proche aidante de son fils atteint d'un trouble léger du spectre de l'autisme.

Enfin, la dernière vidéo, celle du 17 juin 2021, porte sur la vie en hébergement. Les invitées sont : Véronique Cloutier, de la Fondation Véro & Louis, Madeleine Bisson, proche aidante de son conjoint, Julie Gagné, directrice générale de la Société Alzheimer Rive-Sud.

Lorsqu'on visite ces vidéos, on nous présente, avant de commencer le visionnement, des endroits où l'on peut en apprendre davantage.

Visitons le site mentionné plus haut.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton



Être proche aidant, ce n'est pas toujours facile. Cela exige beaucoup parfois.

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

Une assemblée générale annuelle entièrement connectée avec des participants plus nombreux



Exposition de photographies

Certains membres de Berthierville ont eu la chance de participer à une exposition de photographies, réalisée dans le cadre du programme d'artiste émergent de la corporation du patrimoine de Berthier.

Ces photos prises par Cassandra Reynolds ont été exposées dans la chapelle des Cuthbert à Berthierville du 1er au 27 juin 2021.

Cela aura permis de faire un portrait des gens de la région.



De Gauche à droite :
Lyne , Jean, Irène et Jeanne Champagne



Louis-Marie Kimpton

**...suite des photos de l'exposition dans
la chapelle des Cuthbert**



Huguette St-Martin



De gauche à droite :
Kassandra Reynolds, photographe
Renée Lemieux membre du RANDA
et Karine Ratelle, coordonnatrice



Renée Lemieux



Thérèse Beaucage

Calendrier d'activités : une programmation en présentiel!

Septembre

Mardi 7	CAFÉ-RENCONTRE De 9 h 30 à 11 h 00, <i>inscription avant le 6 septembre</i> Thème: Causerie Lieu : salle 308 à l'Hôtel de ville Berthierville	Mardi 14	CONFÉRENCE (VIRTUELLE) <i>Jacinthe Chaussé « Stress émotionnel »</i> De 10 h 00 à 11 h 00, <i>inscription avant le 13 septembre</i> Lieu : Plateforme Zoom
--------------------	---	---------------------	--

Octobre

Mardi 5	CAFÉ-RENCONTRE De 9 h 30 à 11 h 00, <i>inscription avant le 4 octobre</i> Thème: Causerie Lieu : salle 308 à l'Hôtel de ville Berthierville	Mardi 19 au lieu du 12	CONFÉRENCE <i>Conférencier Surprise</i> De 10 h 00 à 11 h 30, <i>inscription avant le 18 octobre</i> Lieu : salle 308 à l'Hôtel de ville Berthierville
--------------------	---	---	--

Novembre

Lundi 1	Activités pour la semaine des aidants naturels Grégory Charles À 10 h 00 (AM), <i>inscription avant le 25 octobre</i> Lieu : théâtre Hector-Charland	Mardi 9	CAFÉ-RENCONTRE De 9 h 30 à 11 h 00, <i>inscription avant le 8 novembre</i> Thème: Causerie Lieu : salle 308 à l'Hôtel de ville Berthierville
--------------------	---	--------------------	--

Décembre

Mardi 7	ACTIVITÉS DE NOËL A partir de 10 h 00 (am) Présentiel ou virtuel (selon les consignes de la santé publique)	Mardi 14	CAFÉ-RENCONTRE De 9 h 30 à 11 h 00, <i>inscription avant le 13 décembre</i> Thème: Causerie Lieu : salle 308 à l'Hôtel de ville Berthierville
--------------------	--	---------------------	---

ATTENTION - ATTENTION - ATTENTION

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

Partages des membres

Bonjour!

J'ai apprécié énormément ce prêt, avec cette tablette j'ai pu échanger et voir des gens qui vivaient cet isolement avec moins d'ennui.

Merci beaucoup pour ce geste

Raymonde Roy Côté

Bonjour,

On peut dire que le prêt de la tablette fut une expérience enrichissante.

D'abord se familiariser avec celle-ci et le portail Zoom, le

petit nouveau pour beaucoup d'entre nous.

Tout nouveau défi, si petit soit-il, m'est apparu pertinent surtout pendant ce confinement qui aurait risqué de nous isoler encore plus.

Ces rendez-vous de cafés-rencontres ou les conférences ont permis de garder un contact qui autrement nous aurait manqué.

Personne ne savait avec certitude ce que cette pandémie aurait comme conséquence.

C'est pourquoi celles qui ont eu ce flair d'utiliser ce moyen de

nous unir ont beaucoup de mérite.

Merci à vous et j'aurai hâte de connaître la suite car je dois dire que je me suis attachée à ce petit bidule.

Micheline Bouchard

J'ai très apprécié.

À refaire, je referais. Je pouvais parler avec les autres membres, je me sentais moins seule lorsque je voyais les autres membres.

Julie Dubé



N'oubliez pas d'aller aimer notre page **Facebook** sous le titre « **Le Réseau des aidants naturels d'Autray** »! Cela nous permet de rejoindre encore plus d'aidants qui se cachent peut-être dans votre

Chronique de Mamie Blue

LES NOUVELLES ÉMOTIONS DE MAMIE

Depuis son entrée dans ma vie, il y a 2 ans, Damien, mon petit-fils m'a transformée en me faisant éprouver des émotions sublimes, et tout cela à son insu!

Je ressens à nouveau des sentiments dont j'avais oublié la grandeur, par exemple :

LA GRATITUDE : Ce sentiment qui m'habite depuis sa naissance et qui ne cesse de s'amplifier.

LA JUBILATION : Cette joie exubérante que j'éprouve dès que je pense à lui.

L'EXTASE : Quand je le regarde dormir et que je suis persuadée que c'est un petit ange.

LA CONTEMPLATION : Dès que je l'observe dans ses découvertes et ses jeux solitaires.

LA FIERTÉ : Lorsqu'il savoure mes muffins, ma compote ou ma soupe maison et me dit « c'est bon mamie ! »

LA PLÉNITUDE : Lorsqu'il se jette dans mes bras, pose sa tête sur mon épaule, s'emplit de ma tendresse et moi de la sienne.

L'ADMIRATION : Quand, à la bibliothèque, il m'initie au coin des tout-petits où il choisit ses livres et les miens...

Il semble que l'on devienne vieux quand on ne s'intéresse plus à ce qui se passe autour de nous. De par la présence de ce bambin, je ne suis donc

pas prête d'être vieille... Et c'est la grâce que je vous souhaite : vivre ou revivre ces sentiments exaltants à cause de l'intérêt que vous portez aux événements et aux gens de votre entourage.

Ceci est ma dernière chronique car j'ai un projet en cours qui me passionne et m'accapare grandement. Sous forme de contes, d'anecdotes, de poèmes, je vais transmettre à mon petit-fils les faits saillants de notre histoire familiale. D'ici notre prochaine rencontre je vous embrasse et vous souhaite la sérénité !



Reine Pitre

Reine Pitre

Nécrologie

Nous aimerions offrir nos plus sincères condoléances à:

Paquerette Dion pour le décès de son frère Jean-Guy Dion

Lyne Champagne pour le décès de sa filleule Louise Allard

Liliane Blais pour le décès de sa nièce Micheline Lane

Normand Sauvageau pour le décès de sa cousine Diane Legris

Louise Beaudry pour le décès de son beau-frère Jean-Guy Dugas

Décès de Mme Solange Lauzier le 28 février 2021, membre du RANDA

Décès de M Michel Fournier le 11 avril 2021, ancien membre du RANDA et impliqué au CA pendant plusieurs années



Nous souhaitons un prompt rétablissement à :

Louis-Marie Kimpton

Michel Calvé

Odette Blais

Yvette Malouin



Anniversaires

Septembre

2 Marie Paule Dupuis

2 Josseline Salvat

8 Diane Gagné

13 Suzanne Fafard

15 Michèle Desmarais

16 Odette Blais

24 Richard Provost

Octobre

3 Francine Gravel

4 Réjean Drainville

7 Élise Aubuchon

12 Paul Cusson

17 Martine Fortin

19 Nicole Coulter-Bourgie

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 Castonguay

21 Louise Beaudry

22 Esther Mamano

24 Yvette Destrempe

27 Rolland Dugré

28 Marc Thibault

Décembre

1 Alice Beaudoin

4 Huguette Desroches

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.

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.

Coin bien-être : L'art de mettre les choses à leur place

À un moment de la vie, lorsque notre âge se fait sentir, il est peut-être le moment venu pour vous de réviser l'agencement de vos placards et de vous départir de tout ce que vous ne pouvez plus ni soulever, ni retourner, ni déplacer.

Prendre de l'âge a pourtant des avantages: les besoins sont moindres, l'expérience a appris à faire la part des choses entre ce qui est utile et le reste, la sagesse et l'intelligence se sont affinées à force d'expérience.

C'est aussi accepter de ranger son passé et reconnaître ses

limites. L'important est de ne jamais abandonner l'idée d'accepter le changement.

Ranger (que ce soit apparent où dans sa tête) aide à vivre sainement et naturellement, libre du poids des choses matérielles, donc à se sentir plus léger. Vivre dans un intérieur organisé permet de s'octroyer sans culpabilité, indécision ou stress, le temps de véritablement vivre et d'être aussi efficace et performant dans le travail, les heures de loisir, de paresser, lire, se détendre ou faire don de sa disponibilité aux autres. De profiter, en un mot, de chaque instant. C'est

dans ce sens que l'art de mettre les choses à leur place devrait prendre toute sa dimension: créer de l'ordre autour de soi pour en ressentir en soi.

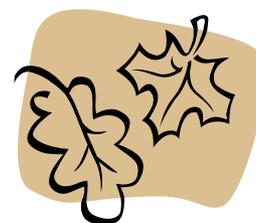
Et bien voici la solution: rangeons, ordonnons, classons, réorganisons si nous en éprouvons le besoin. Apprenons alors à faire du rangement notre allié, notre ami et un délicieux complice.

« Tiré du livre de l'art de mettre les choses à leur place » de Dominique Loreau

Esther Mamano



Esther Mamano



Le RANDA est reconnaissant!

Au conseil d'administration, le RANDA tient à souligner l'implication de deux administrateurs qui ont quitté en juin dernier. Nous voulons remercier chaleureusement Michel Calvé de même que Gisèle Lavallée qui ont donné de leur temps, ont partagé leur expertise au profit de vous chers aidants. C'est précieux que d'être bien entouré pour mener à terme tous les projets du RANDA. Merci! Nous en profitons pour souhaiter la bienvenue à Danielle Lefrançois à titre d'administratrice.

Il reste un poste à pourvoir au sein du conseil, si jamais quelqu'un est intéressé, manifestez-vous!

Au comité de journal, le RANDA tient également à remercier Lisette Catelani et Reine Pitre, deux membres du comité journal qui nous quittent pour relever de nouveaux défis. Mme Pitre est notre « Mamie Blue », ses chroniques toujours si agréables à lire.



Mme Catelani, quant à elle, fait partie du comité depuis tellement d'années qu'on ne les compte plus, on doit dépasser les dix ans! C'est d'ailleurs elle qui a fait le canevas du journal! C'est également à elle qu'on doit les « portraits d'un aidant ». Elle rencontrait chaque aidant avec son questionnaire afin de rédiger un texte pour mieux vous faire connaître les aidants du RANDA.

Ouf, deux membres bien actives au comité. Nous les remercions bien chaleureusement.

Nous avons besoin de relève au comité journal, des intéressés? Trois journaux par années, chacun y contribue à sa capacité et à sa couleur. Bienvenue à tous!



Michel Calvé,
Administrateur
sortant



Gisèle Lavallée,
Administratrice
sortante



Danielle Lefrançois
nouvelle
administratrice

Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)
Septembre 2021
Fréquence: 3 numéros/année
Tirage: 175 copies

Mise-en-page :

Lisette Catelani

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 : Hiver 2021

Comité du journal

De g. à d. : Louis-Marie Kimpton, Isabelle Dion, Esther Mamano,
Lisette Catelani et Reine Pitre



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*

220-588, rue Montcalm
Berthierville QC J0K 1A0