



# Le Lien

Journal du Réseau des Aidants Naturels d'Autray

Volume 11 #2  
Décembre 2021

## PENSÉE POSITIVE

« Rester positif ne signifie pas être heureux tout le temps.

Ça signifie que même durant les moments difficiles, tu restes convaincu que des meilleurs moments arrivent. »

## DANS CE NUMÉRO :

Mots de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante	3
Bibliothèque Mobile	4
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	5
Album photos	6
La Saint-Valentin à travers le monde	7
Calendrier des activités	8
Coucou de France	9
Rétrospective	9
Nécrologie et anniversaires	10
Coin Bien-Être avec Esther Mamano	11

## PORTRAIT D'UNE AIDANTE

C H A N T A L C O M T O I S



Comment résumer une vie entière, riche de ses expériences, ses leçons, ses défis, ses triomphes et ses déboires, en quelques paragraphes seulement? Je me retrouve au pied d'une montagne à gravir, tel un pèlerin à ses premiers pas, et je crains de ne pas être à la hauteur.

Mais, fidèle aux propos du sujet de ce portrait, je m'arme de persévérance, de courage et d'amour, et je vous invite à découvrir une infime parcelle de cette femme au cœur immense et au beau sourire, **Chantal Comtois**.

Huitième enfant de dix, issue de l'union d'un père cultivateur et d'une mère au foyer, Chantal développe très tôt une affinité pour la proche aidance, quoiqu'elle en ignore le nom à l'époque. Dès sa jeune adolescence, elle consacre une bonne part de son temps au gardiennage d'enfants du voisinage ou de la famille, en plus de venir en aide à une tante en besoin.

Alors qu'à douze ans elle vivait son premier grand deuil suite au décès d'un frère malade depuis son enfance, elle entreprenait un parcours nouveau, un peu à

son insu : celui d'une aidante, rôle qu'elle épousa avec fierté et amour encore à ce jour.

Un parcours qui s'avérera sinueux, plein d'embûches, mais aussi riche en souvenirs qu'elle relate, larmoyante et fière, en insistant sur la bénédiction et le salut trouvés dans le sacrifice de soi-même. En effet, elle priorise par-dessus tout le bien-être de son entourage et de ses proches, et il est évident qu'elle se prononce en toute authenticité, parfois au point de se négliger, voire de s'oublier.

Suite à la page 3...

# MOT DE LA PRÉSIDENTE

---



Maude Malouin

Bonjour chers, chères membres!

Déjà l'hiver, le froid et les jours plus sombres... mais n'est-ce pas une excellente période pour prendre soin de soi? Pour se choyer, se dorloter, bref, pour faire preuve d'autocompassion.

Souvent, nous gâtons nos proches pour leur faire plaisir et démontrer notre affection. Pourquoi ne pas faire de même pour soi? Est-ce que nous sommes moins impor-

tants? Non, bien au contraire!

Lorsque ça va moins bien, que nous faisons des erreurs, nous culpabilisons et nous nous tapons sur la tête. Pourquoi ne pas plutôt se demander ce que nous dirions à un ami dans cette situation? Ne serions-nous pas compréhensifs, compatissants, et pleins de bienveillance?

Alors, profitons de la saison froide pour reconnecter avec soi-même, pour se faire plaisir. Quelques idées: un

bain relaxant, un bon livre, une belle marche, de la musique apaisante, faire de l'exercice, une sieste reposante, méditer, se faire un câlin ou échanger avec un ami.

Et **vous**? Qu'est-ce que vous fait du bien?

# MOT DE LA COORDONNATRICE

---



Karine Ratelle

Mais quelle belle semaine nationale avons-nous eue! Deux ans après avoir confirmé la présence de **Gregory Charles**, nous avons enfin eu la chance de l'entendre. J'ai grandement apprécié sa générosité et son ouverture à parler franchement des différentes facettes de la proche aidance. Il a dit les choses, il a été transparent et touchant de vérité. Plusieurs nous ont témoigné avoir été émus, et j'en suis profondément heureuse.

J'ai envie de vous annoncer de bonnes nouvelles pour les aidants naturels. Comme vous le savez, depuis l'automne 2018, le Québec compte

enfin sa première ministre responsable des Proches Aidants. En juin dernier, le gouvernement adoptait la **loi 56** à l'unanimité, soit la première loi pour la reconnaissance et le soutien aux personnes proches aidantes. Au début novembre, Marguerite Blais présentait son plan d'action gouvernemental pour les personnes proches aidantes, représentant un gros investissement de **200 millions de dollars sur cinq ans**, dont plus de la moitié serait dédiée au **répit**.

Ce qui me réjouit au plus haut point, c'est qu'enfin on reconnaisse mieux les proches aidants dans leur

ensemble. Ce plan parle maintenant au nom de tous les proches aidants, de toutes les problématiques et de tous les âges. Il n'est plus question d'être aidant naturel uniquement si on s'occupe d'un aîné.

Évidemment, ce n'est qu'un point de départ, il reste du travail à faire, mais nous sommes sur la bonne voie pour mieux soutenir les proches aidants dans leurs multiples défis. Le RANDA reste à l'affût et sera appelé à développer de nouveaux services pour mieux soutenir sa clientèle. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins comme aidant!

On veut savoir!

# MOT DE L'INTERVENANTE

Bonjour chers membres,

Un petit coucou pour me présenter: Ginette Bergeron, votre nouvelle intervenante.

Eh oui, depuis déjà quelques mois!

Votre accueil chaleureux et bienveillant dans cette période de changement démontre bien la force et la résilience qui font de vous des proches aidants, et je vous en remercie.

Je suis très touchée et heureuse de faire partie du RANDA puisque plusieurs de mes valeurs ou cadeaux de la vie y sont étroitement liés.

Un des plus grands défis avec lequel nous devons conjuguer en tant que proche aidant est de savoir garder

l'équilibre dans sa vie, afin de maintenir notre bonheur tout en respectant l'être humain dans sa plus grande vulnérabilité.

Ayant été moi-même aidante naturelle pendant plusieurs années, j'ai à coeur votre bien-être. Je le considère tout aussi important que l'aide que vous apportez autour de vous.

Il me fera plaisir de vous rencontrer, de vous découvrir, de vous écouter et de vous accompagner dans cette belle aventure de proche aidant!



Ginette Bergeron

**P.S.** Je profite de cet espace pour souhaiter à tous et à toutes un très beau temps des fêtes, rempli de joie, d'amour et de beaux moments avec vos proches!



## PORTRAIT (SUITE)

Peut-être est-ce la cause principale de ce sentiment de ne pas être ancrée à la vie à l'extérieur de ces moments profonds de relation d'aide, état d'âme auquel elle revient plusieurs fois. C'est d'ailleurs le cas lorsqu'elle se sépare de son mari après une union de treize ans de laquelle sont nés trois enfants, situation qui introduit une réelle perte d'identité.

Elle trouve un grand réconfort dans sa foi, une chrétienté qu'elle cherche à définir à sa saveur, libre de dogmes parfois trop rigides, mais axée sur la communion avec l'univers et les autres. Grande adepte de la marche et de la nature, elle incarne sa spiritualité de diverses façons, notamment par plusieurs pèlerinages, dont le fameux Chemin de Compostelle.

Cette impression d'être portée par le cours de la vie alimente certainement son côté vagabonde, aventurière, exploratrice, qui la mène aux quatre coins de la province, toujours dans le but d'aider une personne en souffrance ou en difficulté, souvent les deux.

Elle considère sa présence aux côtés d'une telle personne comme un privilège, une opportunité inédite d'entrer en communion avec autrui, et c'est dans ces moments qu'elle se sent la plus authentique, la plus ancrée à la vie. Qu'il s'agisse d'un simple accompagnement pour un rendez-vous médical ou des derniers jours d'un ami en soins palliatifs, Chantal se donne pour mission d'être là, d'être présente, et nous pouvons tous nous inspirer d'une pareille générosité de cœur.

En écoutant son récit, j'avoue m'inquiéter. Comment une personne peut-elle donner tant de soi-même sans s'épuiser? Prend-elle un temps pour elle-même?

Lorsque je lui demande, elle se réjouit de ses progrès : consciente de ce risque, elle s'efforce de se gâter plus qu'autrefois. Elle m'affiche un beau sourire, fière de sa nouvelle coupe de cheveux, de la journée au spa d'où elle a puisé un grand ressourcement, et je m'en réjouis à mon tour.

Elle insiste enfin sur le besoin d'être plutôt que de faire, de vivre le moment présent dans toute sa plénitude, et d'être reconnaissant envers la vie pour toutes ses bénédictions.

Alors, disons merci à la vie, et merci à tous ceux et celles qui nous aident!

# BIBLIOTHÈQUE MOBILE



## *Un nouveau service pour les aînés de Brandon!*

Le Centre d'action bénévole Brandon est présent au nord de la MRC de D'Autray et offre des services de soutien à domicile, en plus de travailler en prévention des abus et de la maltraitance envers les aînés. Au cours de la dernière année, **plus de 76 000 km** ont été parcourus par nos bénévoles au transport-accompagnement et **8 770 repas** ont été livrés par notre service de popote roulante.

Biblio mobile Brandon est un projet de bibliothèque nomade qui se déplacera à domicile chez les aînés en perte d'autonomie et les personnes vulnérables de Brandon. Ce nouveau service permettra de réduire l'isolement social des aînés, d'améliorer leurs capacités cognitives, de favoriser leur socialisation, en plus de tisser un filet de sécurité dans le milieu.

D'ailleurs, un autre objectif de la Biblio mobile Brandon sera d'effectuer du repérage et de la prévention de maltraitance envers les aînés, et ce, par la présence des bénévoles agissant à titre de sentinelles. En plus de créer de beaux moments d'échanges par le biais du livre ou du jeu, ce projet permettra également aux aînés de s'enrichir à travers la lecture et d'améliorer leurs connaissances générales. Toutes les trois semaines, des équipes de deux bénévoles visiteront les aînés inscrits au service Biblio mobile Brandon. Les bénévoles présenteront une sélection de volumes, livres audio, matériel de stimulation ou jeux, qu'ils proposeront ensuite en prêt aux usagers. La présence des bénévoles fera office de visite d'amitié, car ceux-ci prendront le temps de créer un lien significatif avec l'usager.

## Recrutement

Vous aimez la lecture et les aînés? Vous avez quelques heures par mois à donner? Devenez bénévole pour le projet Biblio mobile Brandon! Vous aurez ainsi l'occasion de visiter des aînés de la communauté, de leur proposer des volumes et des jeux, en plus de contribuer à créer un filet social autour d'eux. Le Centre d'action bénévole Brandon offre un remboursement de vos frais de kilométrage, de la formation continue ainsi que plusieurs activités de reconnaissance bénévole. Nous nous ajustons à vos disponibilités et nous vous offrons du soutien pour vous permettre de « bénévoler » dans le plaisir!

Pour plus d'informations, veuillez contacter **Gabrielle Malo-Bibeau** au [cabbrandoninfo@gmail.com](mailto:cabbrandoninfo@gmail.com) ou par téléphone au (450) 835-9033.

*Le projet Biblio mobile Brandon est soutenu par les Alliances pour la solidarité et le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière.*



**CENTRE D'ACTION  
BÉNÉVOLE BRANDON**

# NOS LIMITES D'AIDANT

Nous avons tous un cœur d'amour pour nos proches qui sont malades ou qui souffrent dans leur corps ou dans leur esprit. Nous aimerions souvent en faire plus, mais n'oublions pas que nous sommes des humains avec des limites. Si nous dépassons nos capacités d'une façon régulière, nous risquons l'épuisement, et nous ouvrons sans le vouloir le chemin vers la maladie.



Louis-Marie Kimpton

Il devient donc nécessaire de demander conseil pour savoir comment agir avec prudence. Pour cela, il faut s'informer et essayer de mettre en application les conseils des spécialistes. J'ai consulté dernièrement un site Internet que je considère comme extrêmement utile et pragmatique. Il s'agit d'un guide de prévention de l'épuisement provenant de l'*Institut national de santé publique du Québec*, intitulé « **Aidant naturel, pas si naturel que ça!** »

Ce document, que l'on peut imprimer, commence par définir ce qu'est une personne aidante naturelle, puis propose deux questionnements : un sur ce que je suis en tant qu'aidant et l'autre sur la personne aidée. Plus loin, on nous présente les situations que peut vivre un aidant naturel dont celle de se sentir épuisé(e) et comment y remédier. On y aborde aussi les périodes de crise : comment les identifier et les vaincre. Le document parle aussi des sujets suivants : Se sentir coupable, se sentir déprimé. Comment s'en rendre compte et comment s'en délivrer?

Il y a aussi dans ce document des éléments assez étonnants. Exemple : Avoir l'impression d'être abusé, soit abus de pouvoir, soit abus psychologiques ou physiques. Un volet extrêmement important : Les ressources personnelles de l'aidant. Parmi celles-ci, il y a : Se sentir responsable de sa santé, de ses énergies, de ses droits; S'adapter aux changements; Gérer les situations de conflit; Communiquer sainement; s'exprimer; écouter. Il ne faut pas oublier de lire ces textes avec le désir de devenir un aidant de mieux en mieux outillé pour accomplir cette tâche trop méconnue et exigeante.

Ce qui est vraiment encourageant dans la lecture de ce document réside dans des pensées qui peuvent s'avérer motivantes. Voici quelques-unes de ces pensées accompagnées par des textes encourageants. Partager avec quelqu'un qui écoute vraiment, c'est se laisser aimer avec gratuité. Ce que je suis parle plus fort que ce que je dis et fais. Le document insiste sur l'importance d'établir un lien de confiance et apprendre à se faire confiance.

Un élément que l'on ne connaît pas assez : le contrat familial. Ce contrat s'avère un outil précieux pour l'aidant naturel, parce qu'il permet de :

- Dresser un portrait de la situation
- Prendre conscience de l'ampleur de la tâche
- Sensibiliser la personne aidée et vos proches
- Amorcer des discussions, négocier
- Partager des tâches

Le document nous suggère des endroits de service aux aidants naturels.

On peut joindre le site, en tapant : <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000032208.pdf>

Aidons-nous à être de bons aidants en santé!



6

# ALBUM PHOTO



1



2



3



4



5



6



- 1 Notre conseil d'administration
- 2 Quel beau style!
- 3 Karine partage la scène avec un grand!
- 4 L'autobus arrive
- 5 Gregory charme le public
- 6 Aperçu de la scène



# SAINT-VALENTIN

---

à travers le monde

Saviez-vous que la **Saint-Valentin** n'est pas célébrée le 14 février dans tous les pays du monde? Que cette fête suscite de vives controverses dans certains pays qui l'ont même décrétée illégale? La Saint-Valentin, au départ pour les amoureux, prend différentes formes et coutumes autres que celles que nous connaissons ici avec le chocolat, les mots doux, le souper au restaurant et les fleurs! Alors, faisons un petit tour d'horizon à travers le monde!

## En Écosse

Cette tradition est purement symbolique et se veut comme suit : si vous vous promenez dans la rue le jour de la Saint-Valentin, la première personne du sexe opposé qui croisera votre chemin deviendra votre Valentin! Bien sûr, rien ne vous y oblige.

## En Colombie

C'est célébré le 3<sup>e</sup> samedi du mois de septembre. La tradition veut que l'on s'échange des mots doux et des petits cadeaux de façon anonyme où le jeu est alors de retrouver son amoureux secret. Cependant, elle s'étend également à la famille, aux collègues, aux amis et aux conjoints; tout le monde y a droit.

## Au Japon

Ce sont les femmes qui doivent offrir des chocolats, pas seulement à leur amoureux, mais bien à tous les hommes qui les entourent, particulièrement leurs collègues par marque de politesse et d'obligation sociale. Les hommes, un mois plus tard, doivent offrir en retour, à chacune des femmes qui leur ont offert des chocolats, en guise de présent du chocolat blanc, des bijoux ou de la lingerie de couleur blanche. Et ce cadeau doit être d'une valeur équivalente à trois fois celle des chocolats reçus. L'absence de cadeau en retour doit être considérée comme le signe d'un amour unilatéral.

## Pays scandinaves

Les hommes écrivent un message à la femme qui leur plaît. Plutôt que de signer leur nom, ils indiqueront par des petits points le nombre de lettres que leur nom contient. Et si la valentine devine de qui il s'agit, elle recevra... un œuf de Pâques!

## Aux Philippines

Des milliers de couples se rejoignent aux abords de la baie de Manille et, à minuit, tous ces couples s'embrassent pendant plusieurs secondes. Cette fête est également l'occasion pour beaucoup de couples de se marier gratuitement en profitant des « mariages de masse ».

Finalement, que l'on soit adepte ou non de cette tradition, elle nous amène à apprécier, célébrer et remercier l'amour que l'on reçoit. Alors, je vous invite à vous aimer assez pour vous donner une belle journée remplie d'amour en ce 14 février.

---

Ginette Bergeron  
Tiré des articles de Canal Vie  
et Noovo moi



# CALENDRIER



## BERTHIERVILLE

588, rue de Montcalm  
Local 308

18	janvier	9 h 30
15	février	9 h 30
15	mars	9 h 30
12	avril	9 h 30

## CAFÉS-RENCONTRES

*Comment faire autrement?*

*La résilience : innée ou acquise?*

*Rions ensemble*

*Roue autochtone*

## LAVALTRIE

171, rue Saint-Antoine-Nord  
Sous-sol

20	janvier	13 h 30
17	février	13 h 30
17	mars	13 h 30
21	avril	13 h 30



## SOUPERS-RENCONTRES

Mike's Berthierville  
1021, bd Gilles-Villeneuve

26	janvier	18 h
23	février	18 h
23	mars	18 h
20	avril	18 h



## YOGA SUR CHAISE

588, rue de Montcalm  
Local 308

27	janvier	11 h
10	février	11 h
24	février	11 h
10	mars	11 h
24	mars	11 h

25\$

Pour la  
série de  
cinq cours



## PRÉSENCE À ST-GABRIEL

25, boulevard Houle

31	janvier	9 h à 11 h
7	mars	9 h à 11 h
4	avril	9 h à 11 h



Passeport  
vaccinal  
obligatoire



## CONFÉRENCES & SPECTACLES



12	janvier	9 h à 15 h	Conférence de Lyne Turgeon <i>Apportez votre lunch!</i>	<i>Préjugés, discriminations et stéréotypes</i>	588, rue de Montcalm Local 308
1er	février	13 h à 15 h	Conférence ACEF	<i>À vos amours, à vos affaires</i>	588, rue de Montcalm Local 308
22	mars	14 h	Spectacle Laurence St-Martin	<i>Prendre le temps</i>	Chasse-Galerie 1351, rue Notre-Dame Lavaltrie
13	avril		Journée Sucrierie	<i>Détails à venir!</i>	588, rue de Montcalm Local 308





# COUCOU DE FRANCE

Chers, chères membres,

Vous devez maintenant savoir que j'ai quitté le RANDA pour me rapprocher de ma famille. Comme pour vous, cette pandémie a rendu les choses plus difficiles.

Je tenais à vous dire merci. Merci de m'avoir accueillie si chaleureusement, merci de m'avoir fait confiance, merci pour tellement de choses. Vous m'avez tellement apporté. Grâce à vous, je sais ce que je veux faire et je compte poursuivre dans cette direction : aider les aidants. En France, il y a moins de choses mises en place, mais j'espère combler ce manque et ainsi apporter beaucoup à cette cause.



Yasmeen Meknassi

Je tenais aussi à remercier particulièrement :



Karine

Une coordo au top!



Membres du C.A.

Un côté humain qui fait d'eux des personnes en or



Membres

Pour vos souhaits pour bébé Nory et votre chaleur

La décision de partir a été très difficile; j'ai adoré mon expérience québécoise. Vous avez un pays magnifique avec des endroits à couper le souffle. Je vous laisse entre de bonnes mains, je suis certaine que Ginette saura vous accompagner.

N'oubliez pas de prendre le temps de savourer les petites choses de la vie. Je terminerai en insistant sur l'importance de penser à vous. Vous êtes formidables, ne l'oubliez pas! Nos appels, nos échanges, nos rencontres me manqueront, et j'espère pouvoir revenir un jour.

*Prenez soin de vous! ♥*

## RÉTROSPECTIVE

Ce 1<sup>er</sup> novembre dernier, le RANDA recevait un certain **Gregory Charles** en conférence intime au Théâtre Hector-Charland de l'Assomption.

**118 spectateurs** y ont découvert une nouvelle facette de cet homme célèbre, soit l'humanité et le grand coeur derrière le talent. Nous avons eu droit à un discours riche en émotions et plein de sagesse.

Nous vous remercions d'avoir participé en grand nombre, et nous travaillons déjà très fort pour organiser notre prochaine conférence d'envergure!



Gregory Charles sur scène au T.H.C.

Plusieurs photos et vidéos de la journée sont disponibles sur notre page Facebook

# NÉCROLOGIE

Nos plus sincères condoléances à :

Odette Trudel  
pour le décès de son fils  
Danny Lebel  
le 26 août 2021

Gilberte Thériault  
pour le décès de son fils  
Serge Thériault  
le 18 octobre 2021

# RÉTABLISSEMENT

Nous aimerions souhaiter un prompt  
rétablissement à :

Yvonne Prescott  
Ghislaine Payer



# ANNIVERSAIRES

## JANVIER

- 2 Jeanette Philibert
- 6 Ghislaine Payer
- 18 Doris Rioux
- 21 Alain Deguise
- 22 Carole Pelland
- 23 Lise Pigeon
- 25 Janie Murray
- 30 Lisette Chapdelaine

## MARS

- 1 Chantal Cormier
- 4 Francine Jean
- 7 Cécile Gauthier
- 10 Jocelyne Calvé
- 12 Amélie Veilleux-Lessard
- 18 Carolle Lefebvre
- 19 Gisèle Gagnon
- 21 Solanges Joly
- 22 Solange Moreau-Bellehumeur

## FÉVRIER

- 4 Luce Doucet
- 5 Micheline Brault
- 7 Reine Pitre
- 10 Charles Grégoire
- 15 Renée Lemieux
- 17 Gilberte Thériault
- 19 Gaétan Bertrand
- 21 Louise Bonin-Savignac
- 23 Ginette Geoffroy
- 24 Réjeanne Dufresne

# JOYEUX ANNIVERSAIRE!





# COIN BIEN-ÊTRE

## Comment se défaire d'une anxiété apparue tardivement?

L'anxiété est générée par deux grands facteurs : l'**inconnu** et le sentiment de ne **pas avoir le contrôle**. Il est plutôt rare de devenir anxieux seulement parce qu'on prend de l'âge. Par contre, il peut y avoir des déclencheurs, des événements précis qui font naître l'anxiété.



Esther Mamano

Quelques stratégies à mettre en pratique :

1

Je reste dans l'**action**. Plus on évite longtemps ce qui nous fait peur, plus on en aura peur: ça s'applique à n'importe quoi. La confiance en soi se bâtit et se rebâtit dans l'action, pas en restant chez soi et inactif. C'est en multipliant les expériences et les rencontres avec des personnes qui nous renvoient une image positive de nous-même qu'on y arrivera, peu importe son âge.

2

Je **laisse passer** la peur. Gérer son anxiété, c'est apprendre à en tolérer les vagues. Une vague d'émotion nous submerge, on laisse venir, on ne fait rien, on attend. Elle finira par passer. Ensuite, on fait appel à notre côté raisonnable et on lui demande ce qui s'est passé. « *Avais-je une vraie bonne raison de m'inquiéter?* » La voix de la sagesse en nous est capable de reconnaître les vrais dangers.

3

Je me **détends**. Peu importe ce qu'on est en train de faire, on porte attention à sa respiration, on inspire et expire lentement, calmement. Cela permet de ne pas se concentrer sur sa peur.

4

Je **dédramatise**. Avec l'âge viennent les trous de mémoire et, même s'ils sont désagréables, ils font partie de l'ordre naturel des choses. On ne doit pas s'empêcher de fonctionner pour autant. Il faut s'attarder à ce qu'il nous reste, et non à ce qu'on considère qu'on a perdu.

Tiré de la revue *LEBELAGE.ca*  
novembre 2021

## Le Lien

Journal du Réseau des  
Aidants Naturels d'Autray  
(RANDA)

Décembre 2021  
3 numéros / année  
175 copies

### Mise en page :

Sean David

### Révision :

Lisette Catelani  
Normand Sauvageau  
Danielle Lefrançois

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

Adressez toute correspondance à  
l'adresse qui figure ci-bas ou:  
info@aidantsautray.org



Le Réseau des  
Aidants Naturels  
d'Autray

220-588, rue de Montcalm  
Berthierville, QC J0K 1A0

# LE RÉSEAU DES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY

Organisme sans but lucratif fondé en 1993, le RANDA adopte comme mission l'amélioration de la qualité de vie des aidants naturels en dispensant des services d'information, de soutien et de formation. Il offre un lieu d'échange, d'entraide et de discussion entre proches aidants afin de briser leur isolement.

### Ouverture du bureau :

Lundi au jeudi  
8h30 à 16h

### Sur rendez-vous :

Mercredi soir  
jusqu'à 20h

### Informations :

(450) 836-0711  
(450) 404-2211 \*  
\* Sans frais, Lavaltrie

## VOTRE COMITÉ



Ginette Bergeron



Sean David



Louis-Marie  
Kimpton



Esther Mamano