



Le Lien

Journal du Réseau des Aidants Naturels d'Autray

Printemps 2022

PENSÉE POSITIVE

« L'Art de vivre
consiste en un subtil
mélange entre
lâcher-prise et
tenir bon. »

- Henri Lewis

DANS CE NUMÉRO :

Mots de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante	3
Portrait (suite)	3
Renouveau visuel	4
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	5
Album photos	6
Connaissez-vous ces organismes?	7
Calendrier des activités	8-9
La recette du mois	9
Nécrologie et anniversaires	10
Coin Bien-Être avec Esther Mamano	11

PORTRAIT D'UNE AIDANTE

D A N I E L L E L E F R A N Ç O I S



Qu'est-ce qu'une **proche aidante**?

Une question d'apparence si simple, même si ses réponses représentent un vaste éventail d'humanité. Pourtant, plusieurs ne se reconnaissent pas en tant que proche aidant. C'était d'ailleurs le cas du sujet de ce portrait, une femme passionnée, spontanée, engagée et débordante de volonté : **Danielle Lefrançois**.

Née la benjamine d'une famille de quatre enfants, elle perdra son père très jeune, dès deux ans. Cette absence, par contre, offrira l'opportunité à sa mère d'hé-

berger grand-maman, aux prises avec la dégénérescence causée par l'Alzheimer, et donnera à Danielle une première expérience d'aide, étant responsable de porter les repas à la chambre, en plus de petits soins occasionnels.

Plus tard, sa mère ouvrira à nouveau les portes de la maison familiale, cette fois pour accueillir un ami de son frère aîné, victime de violence parentale. Toujours prête à montrer l'exemple, sa mère répètera l'expérience à quelques reprises pour venir en aide à des jeunes affrontant des difficul-

tés dépassant leur âge.

Danielle, inspirée par une générosité maternelle vécue toute son enfance et soucieuse d'inculquer ces mêmes valeurs à ses propres enfants, ouvrira à son tour ses portes à divers étudiants et amis dans le besoin, assurant la continuité d'une boucle débutée par sa mère.

Ce même désir d'aider les autres se manifestera de plusieurs façons, mais nulle plus noble que l'adoption de trois enfants d'origine mexicaine, s'ajoutant à quatre enfants biologiques déjà nés.

Suite à la page 3...

MOT DE LA PRÉSIDENTE



Maude Malouin

Enfin, le printemps, le retour du beau temps et aussi du déconfinement. Et cette fois-ci, espérons que ce sera la bonne!

Nous avons déjà l'immense bonheur d'avoir recommencé à nous voir en présentiel depuis peu. Laissez-moi vous dire que le

comité activités, les employés et le conseil d'administration ont travaillé très fort pour permettre la tenue d'activités pour plaire à tous et multiplier les rencontres avec les membres. Nous avons du temps à rattraper tous ensemble, alors n'hésitez pas à vous inscrire en grand

nombre aux activités proposées dans le calendrier de votre journal. Autant moi que toute l'équipe du RANDA sommes impatients de renouer et discuter avec vous tous.

À très bientôt!



MOT DE LA COORDONNATRICE



Karine Ratelle

Un **vent de fraîcheur** souffle. Il est bon, il est doux. On dit souvent, un peu à la légère, qu'après la pluie vient le beau temps... mais c'est bien le cas maintenant! Les derniers mois ont été difficiles pour la majorité d'entre nous, parfois plus durs pour certains. Je ne m'en cacherais pas, le temps a été long, ne plus vous voir a été dur pour moi. J'aime être en contact avec vous, j'aime vous voir, j'aime partager avec vous, rire aussi! Nos échanges m'ont manqué. Le RANDA a bien tenté le plus possible de garder le contact avec vous tous, mais ce n'est jamais comme se voir en personne.

L'arrivée du printemps cette année a une saveur encore plus douce et sucrée puisque

ce temps nouveau vient avec la possibilité de vous revoir. De vous revoir pour vrai, de pouvoir penser à des rencontres de groupe, d'enfin pouvoir revoir vos sourires, vos mimiques, d'entendre votre voix dans mes oreilles sans filtre électronique qui distorsionne la réalité. Le retour à une certaine normalité m'enchanté.

Pourquoi ne pas commencer par une **activité sucrée!**? Cette année, le renouvellement de la carte de membre se fera en personne, et une belle surprise sucrée sera remise aux personnes présentes. Nous modifions le formulaire de renouvellement par l'ajout de quelques questions et d'un petit code de vie à signer.

Rien de bien compliqué, mais nous aimerions vous voir en grand nombre!

Prenez le temps de bien regarder notre calendrier, inscrivez-vous afin que nous ayons la chance de vous voir, faites-nous part également de vos commentaires ou suggestions si vous aimeriez qu'on organise un événement ou une sortie particulière. Nous sommes à l'écoute de nos membres et nous désirons que le RANDA vous ressemble!

Je vous dis à très bientôt... en personne!



MOT DE L'INTERVENANTE

Comme vous le savez sans doute, la pandémie a créé un rythme de vie différent et des habitudes routinières qui ont eu, certes, leur utilité en créant une certaine sécurité à court terme.

Pour certaines personnes, cela a occasionné un rythme de vie tellement lent qu'inexistant et difficile psychologiquement. Pour d'autres, tellement vite que l'épuisement et la surcharge mentale étaient au rendez-vous.

Ces deux façons de vivre sur du long terme ont causé un déséquilibre dans nos vies.

À notre plus grand plaisir, avec la venue du printemps et ses assouplissements, on retouche enfin à

une énergie où tout semble plus favorable, où l'espoir à ce que la vie reprenne son cours.

Une petite réflexion s'impose donc sur les habitudes qui ne nous sont plus utiles afin de laisser la place soit à un retour à ce que nous avons ou à un nouveau rythme de vie tout simplement. Puisque nous sommes des êtres d'habitudes, quelles sont celles qui pourraient vous aider dans votre quotidien? Par exemple, évitez de prendre des rendez-vous très rapprochés afin de moins courir et vous épuiser. La possibilité de prendre un délicieux repas avec un membre de la famille ou un dîner dans un parc avec un bon livre entre deux rendez-vous



Ginette Bergeron

vous apportera davantage de satisfaction et de bien-être pour mieux profiter de la journée.

Avoir le courage de changer ce qui doit être pour profiter de ce qui vous remplit d'énergie. Voilà mon souhait pour vous.

PORTRAIT (SUITE)

Ce seront justement ses enfants qui feront de Danielle une véritable proche aidante. Dévouée, fière et travaillante, elle consacre beaucoup d'énergie au soutien de sa famille, brouillant la ligne entre « mère » et « grand-mère » par sa disponibilité et sa générosité. À chaque défi rencontré – maladie, arrêt de travail, etc. – par l'un de ses enfants, Danielle est prête à répondre à l'appel et venir à la rescousse, même lorsqu'il s'agit des simples bagatelles du quotidien.

Un de ses fils exigera une attention particulière, aux prises avec des problèmes de dépendance et de santé mentale. Elle relate son parcours avec humilité et ouverture, consciente de ses

propres limites, mais heureuse d'avoir pris les décisions nécessaires à ce que son fils reprenne un cours de vie plus normal. Elle se réjouit des progrès réalisés, son fils n'ayant pas eu besoin d'être hospitalisé depuis plusieurs années, occurrence courante auparavant.

Ces progrès se reflètent aussi dans sa propre nature. Autrefois, elle ne savait trop comment répondre à l'admiration des autres pour son dévouement; après tout, elle ne faisait que ce que toute mère ferait, se disait-elle. À force d'efforts considérables de conscientisation, elle peut enfin se reconnaître dans toutes ses dimensions : une femme gentille, généreuse, intelligente, active,

engagée, aidante, et surtout **présente**.

Pour ses enfants, ses petits-enfants – elle en compte maintenant quinze! – et ses proches, pour les organismes avec lesquels elle s'implique, pour ceux et celles dans le besoin.

Alors, qu'est-ce qu'une proche aidante?

Parmi la panoplie de réponses potentielles, toutes partagent une constante : le **dévouement** d'une personne pour ses êtres chers. Sans regret, toujours prête à foncer vers l'avant, pleine d'empathie et de volonté d'aide pour ceux dans le besoin, voilà une recette gagnante pour tout proche aidant.

RENOUVEAU VISUEL

*Le RANDA se refait
une beauté!*

Un logo représente l'**identité** d'une entreprise ou d'un organisme, condensée en image simple, reconnaissable et évocatrice. Un bon logo attire le regard, capte l'attention et renforce l'émotion associée à la marque.

Le logo de **Nike** s'avère un exemple parfait : l'utilisation d'un lettrage légèrement incliné vers l'avant crée un effet de propulsion, et la forme du trait courbé iconique vient compléter cette impression de vitesse. Pour une compagnie axée sur les tenues et chaussures de sport, cette suggestion d'athlétisme à même leur logo harmonise toutes les facettes publiques de son identité.



Par contre, la conception d'un logo aussi efficace et intemporel est une dure commande, inaccessible à la majorité. Pour la plupart, un certain renouvellement visuel devient nécessaire avec le temps, devant composer avec l'évolution des tendances et des modes.



Au **RANDA**, nous utilisons le même logo depuis plusieurs années (gauche), et ce besoin de se réinventer s'est manifesté, motivé en partie par mon arrivée. D'autant plus qu'un visuel revu, soigné et uni nous permettra, nous l'espérons, d'attirer plus de proches aidants dans le besoin.

L'objectif fixé, il nous était important de maintenir une certaine continuité dans la transition vers ce nouveau visuel. Notamment, nous voulions honorer le travail de Mme. **Anita Savoie Charpentier**, créatrice du logo initial, en profitant des éléments forts existants :

- » Les **mains jointes** : Symbole d'ouverture, d'accueil, de ressourcement, de douceur et de tendresse;
- » L'**arbre qui en émerge** : Tant par ses branches que par ses racines, un arbre représente un réseau complexe et interrelié, en plus d'être naturel.

Armés d'un objectif clair et de critères précis, nous nous sommes lancés! Plusieurs journées et encore plus de tentatives infructueuses plus tard, nous avons enfin abouti à un design satisfaisant, que nous vous présentons avec fierté :



Nous espérons que ce nouveau logo vous plaira et, dans les prochains mois, vous verrez la suite de notre renouvellement visuel apparaître sur nos diverses plateformes.

P.S. Une petite vidéo de ce processus sera disponible sur notre page Facebook, notre site et notre chaîne YouTube à compter du 31 mars!

AIDEZ NATURELLEMENT

Aider naturellement implique au départ, bien entendu, que nous nous reconnaissons comme **aidants naturels**. Faut-il le rappeler? Un aidant naturel est « *un individu qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel et sans rémunération, à une personne ayant une incapacité ou une vulnérabilité.* » Un aidant naturel est aussi « *généralement un membre de la famille ou un ami qui accepte librement de remplir ce rôle auprès de la personne affligée et ce, que ce soit à la maison ou en centre d'hébergement.* » Ces deux précisions sont tirées du site Internet du RANDA.



Louis-Marie Kimpton

En allant sur la page d'accueil de ce site, vous verrez dans le bas, à droite, l'image d'un DVD intitulé justement : aidez naturellement. Si vous n'avez pas d'ordinateur ou d'Internet, le RANDA a encore au bureau quelques exemplaires de ce DVD.

Ce DVD comprend douze mini-capsules qui nous présentent divers thèmes : le quotidien, les sentiments, l'isolement, les besoins, la gratification, les limites, le lâcher-prise, apprendre à demander de l'aide, le support de la famille et des amis, le support des institutions, les rôles de l'aidant, et la vie après avoir été un aidant. Les témoignages de différents aidants qui ont vécu des expériences auprès de leurs aidés apportent tout un éclairage qui peut aider des aidants et aidantes à vivre certaines situations, sachant que d'autres ont vécu des situations similaires. Un autre élément positif réside dans le fait qu'au bas de chaque capsule, il y a des pistes de réflexion. Voici, par exemple, les pistes suggérées après le visionnement de la capsule portant sur le quotidien :

- ❖ Qu'est-ce qui est le plus difficile à vivre dans votre quotidien d'aidant?
- ❖ Qu'est-ce qui, au contraire, vous apporte du bonheur dans votre quotidien d'aidant?
- ❖ Comment comblez-vous votre "temps de répit"? Quels sont les signes d'épuisement que vous ressentez?

Justement, parlons de cette première capsule. Des aidantes racontent leur quotidien avec leurs aidés, pour la plupart atteints de la maladie d'Alzheimer. Elles nous exposent comment elles vivent ces situations jour après jour. Cela peut sans doute aider d'autres aidantes dans le quotidien qu'elles vivent auprès de leurs aidés. Après avoir vu la capsule, peut-être se reconnaître dans les situations présentées. Ensuite, aborder les pistes de réflexion proposées.

La deuxième capsule nous parle des sentiments contradictoires qui habitent les aidants. Par exemple : l'amour, la culpabilité, le bonheur et la tristesse. Ces sentiments se bousculent quotidiennement chez les aidants. Cette capsule nous fait voir des aidantes qui nous exposent leurs sentiments au quotidien. Cela permet de mieux les comprendre dans leur vécu avec leur aidé. Les animateurs nous suggèrent les pistes de réflexion suivantes :

- ❖ Quels sont les sentiments que vous ressentez le plus souvent dans votre relation avec l'aidé?
- ❖ Quels sont les réactions ou les comportements de l'aidé qui ont suscité ou qui suscitent en vous ces sentiments?
- ❖ Comment ces sentiments influencent-ils votre santé?

Quels sont les sentiments ressentis quand vous faites appel à de l'aide extérieure pour certaines tâches à faire auprès de l'aidé?

Le RANDA est d'ailleurs fier d'avoir soutenu ce projet : **merci à Liliane Blais et Lise Hamelin**, membres du comité du projet, et à **Gilberte Thériault** pour sa participation aux enregistrements des capsules.

Bonne lecture et bon visionnement!

6

ALBUM PHOTO



1



2



3



4



5



6



- 1 Gagnants du concours « Je fais un geste pour un collègue proche aidant »
- 2 Nous avons reçu beaucoup de voeux de fêtes! Merc♥
- 3 Nos bénévoles préparent les cartes de Noël
- 4 François Lavallée enchante son public
- 5 Cours de yoga sur chaise
- 6 Un Pokémon au bureau! Merci à Kevin de l'avoir attrapé!

CONNAISSEZ-VOUS?

Deux ressources à découvrir

BONHOMME À LUNETTES

Depuis 2007, le **Bonhomme à lunettes** est un opticien d'ordonnances mobile dans plus de 63 organismes communautaires au Québec. Il offre toutes les prescriptions de verres et un choix judicieux de montures de qualité. **Philippe Rochette**, opticien, s'est donné comme mission de rendre accessibles les lunettes aux moins fortunés. Pour lui, voir clair, ce n'est pas un luxe, c'est une **nécessité**.

Un rabais est offert aux personnes sur le programme d'aide sociale. Le programme du Gouvernement du Québec *Mieux voir pour réussir* lui permet d'offrir des lunettes gratuites aux enfants selon certains critères d'admissibilité. Également, il redonne au suivant, en remettant un don de **\$10** par paire de lunettes vendue aux organismes communautaires.

Voici les endroits où vous pouvez y avoir accès:

www.bonhommealunettes.org

JOLIETTE	C.A.B. ÉMILIE GAMELIN <i>80 Wilfrid-Ranger, porte B</i>	MERCREDI 15 h à 19 h
BERTHIERVILLE	GRUPE D'ENTRAIDE EN TOUTE AMITIÉ <i>190 rue Sainte-Foy</i>	MERCREDI EN ALTERNANCE 10 h 30 à 13 h
LAVALTRIE	GRUPE POPULAIRE D'ENTRAIDE DE LAVALTRIE <i>160 rue Saint-Antoine Nord</i>	MERCREDI EN ALTERNANCE 10 h 30 à 12 h 30
ST-GABRIEL	SOURCE DE VIE DE ST-GABRIEL <i>147 rue Beausoleil</i>	JEUDI EN ALTERNANCE 13 h 30 à 16 h

sur rendez-vous

POPOTE ROULANTE

La **Popote roulante** du Centre d'Action Bénévole de d'Autray, c'est plus de **18 300 repas** préparés par année!

C'est avec le souci d'offrir des plats savoureux de qualité, avec le côté réconfortant de la cuisine maison, que la popote roulante s'occupe du repas... en s'assurant que le plaisir de manger passe par tous les sens.

En préparant des repas chauds et économiques livrés à domicile, c'est indéniablement un service important, essentiel et rassurant pour les aînés et les personnes confinés à la maison, et ce, en toute sécurité.

Pour toute information ou pour commander, consultez: (450) 836-7122 ou (450) 875-0921
(de Lavaltrie)
www.cabautray.com

Ginette Bergeron
Tiré des sites internet

CALENDRIER



BERTHIERVILLE

588, rue de Montcalm
Local 308

MARDIS

12 avril 9 h 30
10 mai 9 h 30

CAFÉS-RENCONTRES

Causerie

La culpabilité

LAVALTRIE

171, rue Saint-Antoine-Nord
Sous-sol

JEUDIS

21 avril 13 h 30
12 mai 13 h 30

ACTIVITÉS, CONFÉRENCES & SPECTACLES



13	avril	10 h à 11 h 30 13 h 30 à 15 h	Journée renouvellement d'adhésion <i>Surprise sucrée en prime!</i> <i>Venez en grand nombre!</i>	Berthierville St-Gabriel Lavaltrie	588, rue de Montcalm 25, boulevard Houle 120, rue St-Antoine S
14	avril	13 h 30 à 15 h			
26	avril	9 h à 15 h	Conférence de Lyne Turgeon <i>Préjugés, Stéréotypes et discrimination</i> <i>** Apportez votre lunch!</i>		588, rue de Montcalm Local 308
31	mai	10 h à 12 h	Conférence de Madeleine Fortier <i>L'usure de compassion</i>		588, rue de Montcalm Local 308
7	juin	10 h	Assemblée Générale Annuelle <i>Repas inclus</i>		2150, rue Principale St-Norbert
21	juin	9 h 30	Activité « Tables-en-art » <i>Laissez votre inspiration vous guider pour peindre nos tables!</i>		588, rue de Montcalm
5	juillet	10 h	Visite chez « Les jardins arômes et saveurs » <i>Co-voiturage, départ à 9 h au bureau</i> <i>5\$ et apportez votre lunch!</i>		121, rang du Pied de la Montagne Ste-Mélanie
23	août	9 h à 15 h	Musée des Ursulines <i>Transport en autobus, départ à 9 h</i> 6\$		588, rue de Montcalm Stationnement

JOURNÉE
de RÊVE

Enfin de retour! Une journée spéciale de répit juste pour vous... le **6 août!** Restez à l'affût; les détails d'inscription seront remis lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) en juin!



CALENDRIER (SUITE)



MÉDITATION

588, rue de Montcalm
Local 308

JEUDIS

28	avril	13 h 30
5	mai	13 h 30
19	mai	13 h 30
26	mai	13 h 30
2	juin	13 h 30
9	juin	13 h 30

COURS GRATUITS!

Apportez un tapis et une couverture



SOUPERS-RENCONTRES

Mike's Berthierville
1021, bd Gilles-Villeneuve

MERCREDIS

20	avril	18 h à 20 h
18	mai	18 h à 20 h



PRÉSENCE À ST-GABRIEL

Centre Avec des Elles
158, rue Marcel

JEUDIS

7	avril	9 h à 11 h
5	mai	9 h à 11 h

LA RECETTE DU MOIS

Poulet au miel et moutarde

Cette recette est un vrai plaisir! Facile, elle peut être une recette de semaine économique, et aussi une belle recette réconfortante pour recevoir en toute simplicité. Vous pouvez l'accompagner d'une salade, de carottes, de riz, de petites patates rôties; bref, laissez aller votre créativité et surtout suivez les spéciaux!

INGRÉDIENTS

- 2 demi-poitrines de poulet, coupées en deux
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola (ou autre)
- ¼ tasse d'oignon, haché finement
- 1 boîte de crème de céleri ou champignon
- ¼ tasse d'eau
- ¼ cuillère à thé de poudre d'ail ou gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de miel ou sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon

ÉTAPES

- 1 Préchauffer le four à 350°F
- 2 Dorer le poulet dans l'huile dans un plat allant au four. Ajouter l'oignon et faire sauter 3 minutes. Incorporer la crème, soit de céleri ou de champignon, l'eau, la poudre d'ail ou l'ail, le miel ou le sirop d'érable, et la moutarde.
- 3 Couvrir d'un papier d'aluminium et laisser mijoter environ une heure au four, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.



Bon appétit!

NÉCROLOGIE

Nos plus sincères condoléances à :

Pauline Labrie, pour sa soeur Roberte,
décédée le 28 novembre 2021

Solange Joly, pour son frère Jean-Luc,
décédé le 21 novembre 2021

Sylvie et Richard Provost, pour leur père Roma,
décédé le 1er janvier 2022

Julie Dubé, pour sa mère Florence,
décédée le 16 janvier 2022

Ginette Branchaud, pour son conjoint Yvon,
décédé le 20 janvier 2022

RÉTABLISSEMENT

Nous aimerions souhaiter un prompt
rétablissement à :

Marie-Paule Dupuis
Denise Laroche Aubuchon
Gisèle Gagnon
Ghislaine Payer
Danielle Lefrançois
Huguette Grégoire St-Martin
Monique Boisclair
Lise Drainville-Allard



ANNIVERSAIRES

AVRIL

2 Kevin Malouin
4 Louise Latendresse
5 Tomasina Callegaro Provato
8 Francine Grégoire
9 Paquerette Dion
10 Des Neiges Lamontagne
23 Louise Chabot
23 Jean-Guy Richard
24 Pauline Labrie
28 Lise Hamelin
29 Jeannine Carrier-Mathurin
30 Francine Legault

MAI

2 Francine Ferrand
3 Yvonne Prescott
4 Georgette Moreau
8 Michel Calvé
15 Gisèle Lavallée
21 Liliane Blais
21 Suzanne Bergevin
24 Danielle Giroux
29 Lise Fafard
30 Maude Malouin
31 Jeanne Gadoury

JUIN

2 Thérèse Poirier
6 Lorraine Goulet
11 Diane Geoffroy
13 Francine Villeneuve
13 Ginette Branchaud
22 Pauline Geoffroy
23 Lisette Catelani
24 Huguette Grégoire St-Martin
26 Marie-Claude Chapdelaine
27 Lynda Allard
28 Sylvie Provost
29 Gisèle Desroches

JUILLET

3 Murielle Grégoire
5 Francoise Michaud
5 Louise Thibault
5 Lyne Champagne
5 Jeanne Champagne
9 Lise Drainville-Allard
11 Paul-Éloi Coutu
16 Anita Savoie-Charpentier
20 Raymonde Roy-Côté
26 Roselyne Seney
29 Luc Allard

AOÛT

4 Jacques Gaudreau
11 Jean-Yves Roussy
13 Odette Trudel
15 Estelle Michaud
16 Normand Blais
19 Roger Lamontagne
21 Steve Levesque
22 Maggie Morency
24 Denise Laroche-Aubuchon
29 Jocelyne Morency
30 Julie Dubé

JOYEUX
ANNIVERSAIRE!





COIN BIEN-ÊTRE

L'Âme du monde

Un **sage** prit la parole et dit:

Apprenez à accueillir et à aimer vos **fragilités**. La faille de l'être, c'est la béance par laquelle la vie nous relie les uns aux autres par l'amour. Ne nous relions pas seulement aux autres par la synergie de nos forces et de nos dons, mais aussi et surtout, par la complémentarité de nos marques et de nos faiblesses. La vie veut que nous ayons besoin les uns des autres et que nous puissions nous soutenir dans l'amour. L'Âme du monde a fait ainsi: chaque être est doté d'un don qui lui permet d'être un soutien, une consolation ou une **lumière** pour les autres; mais aussi, d'une faille, d'une fêlure, d'une fragilité, qui réclame l'**aide** d'autrui.



Esther Mamano

Un **sage** prit la parole et dit:

Une vieille femme possède **deux grands pots**, chacun suspendu au bout d'une perche, qu'elle transporte sur son épaule pour aller chercher de l'eau. À la fin de sa longue marche, du puits vers la maison, l'un des pots, fêlé, n'est plus qu'à moitié rempli d'eau. Le pot intact est très fier de lui. Mais le pauvre pot fêlé, lui, a honte de son imperfection, triste de ne pouvoir faire que la moitié de son travail. Au bout de deux années, il s'adresse à la vieille dame, alors qu'ils sont près du puits. *'J'ai honte, car ma fêlure laisse l'eau goutter tout le long du chemin vers la maison.'* La vieille femme sourit: *'As-tu remarqué qu'il y a des **fleurs** sur ton côté de chemin, alors qu'il n'y en a pas de l'autre côté? Comme j'ai toujours su ta fêlure, j'ai semé des graines de ton côté du chemin. Chaque jour, sur le chemin de retour, tu les as arrosées. Pendant deux ans, grâce à toi, j'ai cueilli de superbes fleurs pour décorer ma table.'*



Personnellement, j'aime beaucoup cet article, nous sommes tous uniques, et nous avons tous la possibilité de nous aimer et de nous apprécier les uns les autres, tels que nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses. Je rajouterais comme le dit si bien Karine : **Tout** est dans **Tout**.

Le Lien

Journal du Réseau des
Aidants Naturels d'Autray
(RANDA)
Printemps 2022
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

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
8 h 30 à 16 h

Sur rendez-vous :

Mercredi soir
jusqu'à 20 h

Informations :

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

VOTRE COMITÉ



Ginette Bergeron



Sean David



Louis-Marie
Kimpton



Esther Mamano



RÉSEAU DES AIDANTS NATURELS D'AUTRAY

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