



# Le Lien

Journal du Réseau des Aidants Naturels d'Autray

Automne 2022

## PENSÉE POSITIVE

« Tourne-toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi. »

- Proverbe Maori

## DANS CE NUMÉRO :

Mots de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante	3
Connaissez-vous?	3
Augustines et Allocation Répit	4
Portrait (suite)	5
Album photo	6
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	7
Calendrier des activités	8-9
Nécrologie et anniversaires	10
Coin Bien-Être avec Esther Mamano	11
Mini-calendrier des activités	11

## PORTRAIT D'AIDANTS UN PROJET À DÉCOUVRIR



Au **RANDA**, nous comprenons que, pour plusieurs, la réalité d'une personne proche aidante peut paraître nébuleuse, voire mystérieuse, au point que bon nombre ne se reconnaissent pas dans ce rôle essentiel.

Désireux de contrer cette impression, nous nous sommes lancés dans la conception d'un **projet de capsules vidéo** détaillant les réalités et circonstances variées qu'affronte un proche aidant typique.

Le financement obtenu et l'équipement acheté, nous étions fins prêts à recenser

nos membres afin de trouver des sujets intéressés et **surtout intéressants**, et c'est avec une immense gratitude que nous soulignons la contribution de nos premiers participants : **Carolle et Alain, Charles, Martine, Maggie, et Raymonde**.

Ces derniers se sont prêtés au jeu avec humilité et ouverture et nous ont permis de découvrir leur petit univers d'aidants et les grands enjeux et les difficultés qui en découlent, sans oublier les joies.

Tournées avant l'été, les capsules suivent le cours de la postproduction et seront

diffusées en ligne cet automne. D'ailleurs, un événement de visionnement est prévu pour le **27 septembre**, et nous espérons vous y retrouver en grand nombre!

### CAROLLE ET ALAIN

Lorsque la mère d'Alain lance un appel à l'aide, n'étant plus en mesure de demeurer seule, c'est le couple qui répond. Ensemble, Carolle et Alain emménageront alors chez la mère de ce dernier afin d'en prendre soin et d'assurer un meilleur environnement.

*Suite à la page 5...*

# MOT DE LA PRÉSIDENTE



Maude Malouin

C'est reparti; déjà la rentrée et le **RANDA** ne fait pas exception! Toute l'équipe est au travail et continue de faire épanouir l'organisme, en créant de nouveaux projets, en développant et en améliorant ceux déjà en place. Et bien sûr sans oublier une programmation diversifiée pour répondre à tous les goûts et besoins.

Je suis très heureuse de pouvoir continuer à être des vôtres cette année encore et

j'aimerais également vous partager une réflexion d'un artiste québécois que j'ai lu récemment. Elle décrit bien l'unicité de chaque être humain, qui est la somme de son bagage et de toutes ses expériences de vie. Qu'on ne peut ni se comparer ni juger, car tous, nous **évoluons** et **grandissons** chaque jour de notre vie.

« "Je suis moi, au passé, au présent et au futur" - ce sont les expériences quotidiennes

et les imprévus que nous rencontrons tout au long du voyage vers qui nous voulons être et qui définiront qui nous serons quand nous y arriverons. Et pour cela, je n'ai pas besoin d'être comme quelqu'un d'autre, j'ai juste besoin d'être comme moi. »

- Rick Hugues

Bonne rentrée!



# MOT DE LA COORDONNATRICE



Karine Ratelle

**Oyé, Oyé!** Il a fait beau et chaud, il est maintenant le temps de se revoir!

Nous avons bien hâte de vous retrouver, d'échanger sur vos derniers projets, de parler de la vie, mais surtout de prendre de vos nouvelles. Prenez le temps de bien parcourir tout le journal, de nous aviser des activités auxquelles vous désirez participer, et si vous avez besoin d'accompagnement pour votre aidé, nous avons sûrement une solution! Évidemment, être proche aidant nécessite de la planifi-

cation, mais j'ai envie de vous dire de **vous** mettre à l'horaire, de **vous** choisir et de **vous** planifier des moments **pour vous...** et si certains de ces moments sont avec nous, encore mieux!

Une petite nouveauté cet automne : le **RANDA** désire souligner les bons coups des travailleurs qui vous soutiennent. Nous avons envie de faire des **coups de chapeau** à ces personnes qui vous aident au quotidien. Alors, si vous recevez des travailleurs du

**CLSC**, de l'**ADDA** (anciennement la **COOP**), du **CABA** ou de tout autre service, et que vous souhaitez leur témoigner toute votre reconnaissance, dites-le-nous!

Nous leur préparons une petite attention afin de féliciter les bonnes pratiques, les petits **chefs-d'œuvre d'humanité** qui passent souvent inaperçus, mais qui font une réelle différence. Partageons la bonne nouvelle et soyons reconnaissants! **La chaîne commence ICI!**



# MOT DE L'INTERVENANTE

Chers membres,  
Quels beaux moments nous avons passés ensemble. Merci la vie!

Puisque j'aime célébrer la vie, j'ai été témoin dans les dernières années de l'hommage rendu lors du décès d'une personne par le partage de photos, d'anecdotes, de tous ces bons moments vécus.

Je me suis demandé pourquoi nous n'osons pas le faire lors du vivant de la personne? Imaginez le plaisir que la personne aurait de recevoir cet hommage et de pouvoir combler nos questionnements.

Qui que nous soyons, nous avons tous une histoire unique qui mérite d'être racontée et léguée à ceux qu'on aime. Quel beau cadeau à transmettre : l'histoire de votre vie, d'une génération. Je suis donc partie à la recherche d'un outil pratique et facile d'utilisation qui propose de refaire le parcours d'une vie à partir de questions simples et directes, qui feraient émerger les images enfouies au fond de votre mémoire. Ce livre s'intitule « *L'histoire la plus importante au monde... la vôtre* », de **Suzanne Fortin**.

Ce questionnaire permet de relater, un à un, les princi-

paux moments de sa vie depuis sa tendre enfance jusqu'à la retraite, ou plus encore. Vous pouvez y ajouter vos plus précieuses photos et obtenir le récit de votre vie sans avoir de talent d'écrivain, en répondant tout simplement aux questions. Quel beau projet d'automne!

Il ne reste malheureusement que quelques exemplaires de ce livre... mais bonne nouvelle : vous pouvez maintenant emprunter ce livre au **RANDA** puisqu'il fait partie de notre bibliothèque.

Un bel automne à chacun de vous!



Ginette Bergeron



## CONNAISSEZ-VOUS?

### MON RÉPIT, MA SANTÉ

Vous avez besoin de décrocher, de vous reposer, sans savoir où trouver le temps ou comment vous y prendre?

La coopérative **Aide à Domicile D'Autray (ADDA)** propose aux proches aidants avec aidé(es) une **banque de 60 heures de répit par année**, distribuées selon les besoins du proche aidant.

Vous pouvez bénéficier de ces heures de façon hebdomadaire, aux deux semaines, ou encore de façon ponctuelle, selon vos rendez-vous médicaux, activités ou autres. Plus encore, ces heures sont **gratuites** pour la personne proche aidante.

Pour vous prévaloir de cette offre, vous devrez devenir membre-utilisateur de la

coopérative, moyennant une part sociale de **10\$**.

Nous vous invitons à communiquer avec nous pour de plus amples informations ou pour procéder à la demande; nous saurons vous épauler dans vos démarches!

Profitez-en, ces ressources existent pour **vous!**

BANQUE DE RÉPIT

**60** HEURES  
PAR ANNÉE



**ADDA**

AIDE À DOMICILE D'AUTRAY

# MONASTÈRE DES AUGUSTINES

---

Saviez-vous que **Le Monastère des Augustines** offre pour les proches aidants, un séjour de répit individuel afin de vous reposer, de vous faire du bien, de vous inspirer?

Inspiré par la ferveur et la compassion qui ont animé les religieuses, dans une perspective de continuité et de par son programme d'engagement social, Le Monastère soutient ceux et celles au service de la communauté et de leur entourage, notamment les proches aidants, en leur offrant, au coût de **\$30 par 24h**, ce lieu de ressourcement.

Complètement restauré et réaménagé, on vous propose une expérience unique en santé globale ainsi qu'un contact vivant avec le patrimoine des Augustines. Par son accueil chaleureux et personnalisé, vous aurez accès à :

- Un hébergement dans un lieu **dédié au ressourcement**
- **Trois repas sains par jour** fait à partir de produits locaux et biologiques, petit-déjeuner en silence
- Un **accès aux activités quotidiennes** telles que marche méditative, yoga doux, relaxation ainsi qu'**aux espaces communs** de détente et de création telle que l'art thérapie ou la musicothérapie.
- Rencontre d'écoute bienveillante et d'échange (sur demande)
- Escompte de **15%** sur la massothérapie
- Un **accès au Musée** et à l'exposition permanente *Augustines : Soigner corps et âme*, ainsi qu'à des parcours de marche méditative et de découverte historique.

Si vous êtes proches aidants et que vous avez besoin d'un séjour de repos, n'hésitez pas à communiquer avec le **RANDA** afin que nous puissions compléter les documents pour vous prévaloir de ce privilège.

---

*Ginette Bergeron*  
Tiré des sites Internet

## ALLOCATION RÉPIT

---

Votre réseau bonifie encore son offre pour mieux vous servir! Conscient de vos besoins les plus criants, le **RANDA** propose pour la première fois un projet pilote axé sur l'octroi d'un **répit** bien mérité, et ce, de façon personnalisée, selon votre charge d'aidant, et adaptée à vos préférences.

Un formulaire conçu sur mesure nous permet une **évaluation objective** de votre situation afin de déterminer un montant à vous allouer pour combler vos besoins de répit. En effet, vous pourrez sélectionner, parmi une vaste gamme d'options à travers différents domaines, ce qui vous ferait **réellement** plaisir.

Plusieurs lots de **250.00\$** et de **500.00\$** sont disponibles, et si vous aimeriez en bénéficier ou simplement obtenir plus d'informations, n'hésitez surtout pas à nous contacter. Ne ratez pas votre chance, et aidez-nous à faire de ce projet pilote un succès récurrent!

---

*Sean David*

## PORTRAIT (SUITE)

Durant plusieurs années, le couple jumèlera ses responsabilités en tant que travailleurs toujours en emploi aux exigences introduites par cette nouvelle dynamique d'aide.

Ils navigueront dans ces eaux mouvementées un certain temps, frôlant l'épuisement, avant de tirer profit des ressources à leur disposition, ressources qu'ils découvrent en partie grâce au **RANDA**.

### CHARLES

Un amour de jeunesse qui ne s'effrite pas, ne s'estompe pas, malgré les défis et les imprévus de la vie, voilà de quoi Charles témoigne de tout son être.

Sa femme atteinte de la maladie d'Alzheimer, Charles devient proche aidant, un rôle qu'il assume sans perdre espoir. En effet, motivé par un désir de maintenir l'acuité mentale de sa femme le plus longtemps possible, Charles participe à plusieurs études cliniques axées sur cette maladie dégénérative, conscient de l'inévitable.

Accordéoniste de talent, il se réjouit de toujours pouvoir lui offrir de belles prestations musicales dans le confort de leur sous-sol.

### MARTINE

Aidante de son conjoint, Martine se dévoue corps et âme au maintien de la santé de ce dernier, mais aussi la santé du couple lui-même.

En effet, être aidant d'un conjoint présente son propre lot de défis, et requiert une certaine vigilance afin d'éviter tout ressentiment, sans perdre l'idée d'un partenariat, d'un partage des responsabilités, et bien sûr, de la romance.

Armés de patience et de compassion, tous deux s'efforcent de prendre le temps de renouer avec ces moments de couple, que ce soit par l'entremise de jeux de société, des quelques poules qui exigent leur attention, ou encore des petits-enfants pleins de vie qu'ils gardent à chaque occasion présentée.

### MAGGIE

Aidante de son mari depuis plusieurs années, Maggie est tellement dévouée qu'elle s'est butée à l'épuisement, phénomène très fréquent chez les proches aidants.

Néanmoins, consciente qu'elle ne pouvait plus fournir l'étendue des soins requis par la situation de son mari, elle accepte enfin de l'héberger dans une résidence spécialisée.

Toujours aussi dévouée, elle visite son mari tous les jours, et même si elle vit une certaine culpabilité face à sa situation, elle apprécie renouer avec une liberté nouvellement retrouvée.

### RAYMONDE

Grande comme la mannequin qu'elle fut, Raymonde porte en elle un aussi grand amour pour son mari, lui-même toujours aussi charmeur.

Malgré les besoins grandissants de son conjoint, Raymonde est présente à ses côtés, prodiguant des soins avec patience et générosité. « *C'est ma responsabilité,* » dit-elle avec le dévouement typique à sa génération.

Bien qu'elle appréhende le départ éventuel de son mari, Raymonde est reconnaissante des ressources déployées pour alléger sa charge, même s'il en faut plus encore.

Ces discussions enrichissantes nous offrent un aperçu des diverses réalités rencontrées par les proches aidants, et je tiens à remercier tous nos participants du fond du coeur.

Vous pourrez visionner le tout très bientôt, soit dans le cadre de l'activité de lancement du **27 septembre** ou tout simplement en ligne sur nos diverses plateformes.

Voici l'information:



## ACTIVITÉ LANCEMENT

**27 septembre**  
**13 h 30**

# C.A.B.A

Centre d'Action Bénévole d'Autray  
180, rue de Champlain, Berthierville



### Popcorn Gratuit!

Les vidéos seront **mises en ligne** dès le lendemain, et vous pourrez y accéder à partir de notre page **Facebook** :



[facebook.com/1993RANDA](https://facebook.com/1993RANDA)

ou encore à partir de notre site :



[aidantsautray.org](https://aidantsautray.org)

**Avis aux intéressés:** nous sommes déjà à la recherche des prochains participants pour la **saison deux**, alors n'hésitez pas à nous contacter!

Sean David

6

# ALBUM PHOTO



1



2



3



4



5



6



- 1 Assemblée Générale Annuelle - quel beau groupe!
- 2 Une vraie artiste! Activité « Tables-en-art »
- 3 Visite des Jardins arômes et saveurs - lavande
- 4 Sean offre du soutien informatique
- 5 Conférence de Madeleine Fortier, « L'usure de compassion »
- 6 La haute direction avec leurs beaux sourires!

# AIDE ET RÉPIT

Nous sommes toutes et tous proches aidants pour quelqu'un. Heureusement qu'il existe des organismes locaux comme le **RANDA** et l'**ADDA**!

Il existe aussi une structure qui regroupe tous les organismes voués au mieux-être des aidants naturels : **Proche aidance Québec**. Peut-être que ce nom ne vous dit rien, car ce regroupement s'appelait jusqu'en 2021 le *Regroupement des Aidants Naturels du Québec (RANQ)*. Pour ceux et celles qui ont Internet, vous pouvez consulter le site : [www.procheaidance.quebec](http://www.procheaidance.quebec). On y apprend que ce regroupement est composé de 124 organismes voués aux proches aidants et qu'il y a plus de 41 000 proches aidants au Québec. Mme Mélanie Perroux en est la directrice générale.



Louis-Marie Kimpton

Déjà, l'aspect informatif devient une priorité. Ainsi, le 15 juin 2022, on apprend qu'un système **SécuriCAB**, un service d'appels automatisés visant la sécurité des personnes âgées vivant seules à domicile, sera bientôt mis en place. « *Avec l'annonce du déploiement de SécuriCAB, [...] le gouvernement vient renforcer la tranquillité d'esprit des personnes proches aidantes.* »

Bien entendu, le **RANDA** fait partie de ce regroupement. Nous connaissons tous les services que rend le **Réseau des Aidants Naturels d'Autray**, en plus des belles initiatives qui nous permettent de nous détendre et de favoriser un sentiment d'appartenance. Ces dernières peuvent prendre plusieurs formes : sorties, café-rencontre, yoga, souper-rencontre et autres activités. Il y a aussi d'autres attentions : soulignement des anniversaires de naissance de nos membres par l'envoi de cartes, des envois de courriels contenant des aspects positifs, la mise à jour constante du site internet du **RANDA** ainsi que de la page Facebook. Il y a aussi une tonne de livres au bureau qui peuvent aider les proches aidants; un véritable centre de documentation à votre disposition!

Le répit nécessaire aux proches aidants peut prendre plusieurs voies. Ainsi, il y a depuis peu une relation des plus positives avec l'**Aide à Domicile D'Autray (ADDA)**, anciennement connu sous le nom de *Coopérative d'entretien à domicile d'Autray*. Pour les personnes proches aidantes, cet organisme offre une gamme de services, divisée en quatre sections, dont des services d'assistance personnelle et de répit. Dans cette section, le personnel de l'**ADDA** offre une présence réconfortante à la personne proche aidante, comme un répit-stimulation ou un répit-gardiennage.

Pour plus de renseignements, je vous invite à contacter **votre** réseau, **votre RANDA**. Le personnel en saura plus et pourra vous aider à bénéficier du répit nécessaire pour garder le moral et l'énergie de continuer à aider un proche malade ou en besoin.

On assiste donc à une collaboration entre les organismes communautaires régionaux et cela ne peut que bénéficier d'une façon fort positive aux personnes proches aidantes. N'hésitez pas à visiter notre site Internet pour découvrir tout le travail de notre organisme.

À bientôt!

S.V.P. VOUS INSCRIRE AU PLUS TARD  
LE **JEUDI** PRÉCÉDANT L'ACTIVITÉ



# CALENDRIER



## BERTHIEVILLE

588, rue de Montcalm  
Local 308

MARDIS

- 13 septembre 9 h 30
- 11 octobre 9 h 30
- 15 novembre 9 h 30
- 6 décembre 9 h 30

## CAFÉS-RENCONTRES

- Bienveillance des proches aidants*
- Partage de vie*
- Les peurs et le sentiment d'impuissance*
- Oser dire « non »*

## LAVALTRIE

235, rue Saint-Antoine-Nord

JEUDIS

- 22 septembre 13 h 30
- 20 octobre 13 h 30
- 24 novembre 13 h 30
- 15 décembre 13 h 30



## ACTIVITÉS, CONFÉRENCES & SPECTACLES



- 21 septembre 10 h à 16 h Kiosque communautaire  
*En partenariat avec le CABA* 180, rue de Champlain  
Berthierville
- 27 septembre 13 h 30 à 16 h Lancement des capsules vidéos   
*Portraits d'aidants*  
*En partenariat avec le CABA* 180, rue de Champlain  
2<sup>e</sup> étage
- 25 octobre 9 h 30 à 11 h 30 Conférence de Sylvie Charbonneau  
*Stimulons nos neurones* 1070, chemin George  
Lavaltrie
- 1<sup>er</sup> novembre 9 h 30 à 11 h 30 Humanizoo  
*Des petites bestioles à découvrir!* 588, rue de Montcalm  
Salle du conseil
- 16 novembre 10 h à 12 h Conférence de Josée Boudreault  
*Semaine nationale des proches aidants*  
*Transport par autobus disponible*  225, boul. de  
l'Ange-Gardien  
L'Assomption
- 13 décembre 11 h à 15 h Dîner de Noël  
*Le retour d'un VRAI dîner de Noël!* 12, rue Louis-Joseph-Doucet  
Lanoraie

## SEMAINE NATIONALE 7 au 13 novembre

Chaque année, nous organisons une conférence de renom en l'honneur de la *Semaine nationale des proches aidants*, et nous sommes fiers d'accueillir la fantastique **Josée Boudreault**, accompagnée de son conjoint, **Louis-Philippe Rivard**. Réservez le **16 novembre** et venez découvrir leur touchant parcours d'aidants, bien garni d'une belle dose d'humour! En plus, c'est **gratuit!**





# CALENDRIER (SUITE)



## YOGA

588, rue de Montcalm  
Local 308

MARDIS

4	octobre	14 h 00
11	octobre	14 h 00
18	octobre	14 h 00
25	octobre	14 h 00
1 <sup>er</sup>	novembre	14 h 00

5\$ par cours / 25\$ Total



## SOUPERS-RENCONTRES

Mike's Berthierville  
1021, bd Gilles-Villeneuve

MERCREDIS

21	septembre	18 h à 20 h
19	octobre	18 h à 20 h
23	novembre	18 h à 20 h
14	décembre	18 h à 20 h



## PRÉSENCE À ST-GABRIEL

Centre Avec des Elles  
158, rue Marcel

JEUDIS

8	septembre	9 h à 11 h
6	octobre	9 h à 11 h
10	novembre	9 h à 11 h
8	décembre	9 h à 11 h



## AIDER L'AUTRE SANS SE PERDRE

Ateliers de Jacinthe Chaussé

588, rue de Montcalm  
Local 308

MARDIS

20	septembre	9 h à 12 h
27	septembre	9 h à 12 h
4	octobre	9 h à 12 h
18	octobre	9 h à 12 h



## ATELIERS RANDA

Ateliers d'initiation à la proche aideance

588, rue de Montcalm  
Local 308

JEUDIS

6	octobre	13 h à 16 h
13	octobre	13 h à 16 h
27	octobre	13 h à 16 h
3	novembre	13 h à 16 h
10	novembre	13 h à 16 h
17	novembre	13 h à 16 h



### SAISONS | par Julie Dubé

*L'été, le soleil est beau et chaud.  
La Terre nous donne de bons fruits  
et d'excellents légumes.  
C'est splendide,  
j'aime beaucoup cette saison.*

*Nous sommes déjà en automne.  
De magnifiques couleurs dans les arbres  
et nous bénéficions d'abondantes  
récoltes.*

*Nous pensons déjà à l'hiver.  
J'espère qu'il ne sera pas trop dur à vivre,  
c'est la saison que j'apprécie le moins.  
L'hiver c'est très froid,  
et j'ai déjà hâte qu'arrive le printemps.*

*Enfin le printemps, c'est le renouveau,  
la vie reprend son cours  
et la nature sa place.*

# NÉCROLOGIE

---

Nos plus sincères condoléances à :

Liliane Blais, pour son frère Jacques Lane,  
décédé le 8 mai 2022

Roger Lamontagne, pour sa femme Thérèse Poirier,  
décédée le 10 mai 2022

Huguette et Gisèle Desroches, pour leur soeur  
Francine Desroches, décédée le 2 juin 2022

# RÉTABLISSEMENT

---

Nous aimerions souhaiter un prompt  
rétablissement à :

Gisèle Desroches  
Ghislaine Payer  
Lisette Catelani  
Louise Latendresse  
Georgette Moreau



# ANNIVERSAIRES

---

## SEPT

2 Josseline Salvas  
2 Marie-Paule Dupuis  
13 Pierrette Grégoire  
13 Suzanne Fafard  
15 Michele Desmarais  
16 Odette Blais  
24 Richard Provost

## OCT

2 Édith Guertin  
4 Réjean Drainville  
4 Jean-Pierre Lachance  
17 Martine Fortin  
19 Nicole Coulter-Bougie  
21 Huguette Matthews  
22 Jacinthe Corriveau  
31 Yvette Malouin  
31 Célyne Bédard  
31 Chantal Comtois

## NOV

2 Normand Sauvageau  
7 Louis-Marie Kimpton  
7 Lucille Coulombe  
11 Armance Grégoire  
16 Jacques Forget  
21 Louise Beaudry  
22 Esther Mamano  
24 Yvette Destrempe  
28 Marc Thibeault

## DÉC

1 Alice Beaudoin  
4 Danielle Lefrançois  
4 Huguette Desroches  
9 Monique Boisclair  
15 François Vaillancourt-Gervais  
28 Micheline Bouchard

# JOYEUX ANNIVERSAIRE!





# COIN BIEN-ÊTRE

## LE BON VOISINAGE

C'est un sujet dont on ne parle pas souvent, et pourtant quel atout pour un aidant naturel! Avec les années, nous sommes quatre voisins qui formons une « **microcommunauté** », composée d'une voisine à ma gauche, d'un couple à ma droite, d'un couple en face et de mon couple.

Peu à peu, nous avons fait un pas les uns vers les autres, nous avons socialisé, nous nous sommes **découverts**. À différentes occasions nous avons eu besoin les uns des autres : gardiennage d'un animal, surveillance de vacances, arrosage de potager et fleurs, opérations (gouttes ou médicaments), réception de colis, conseils, besoin d'outils ou matériaux de construction, échange d'objets (livres et revues), et j'en saute!



Esther Mamano

Nous nous sommes aussi **consolés** suite à la perte d'un enfant, d'un parent, d'un animal. Il y a eu bien évidemment de l'accompagnement à un rendez-vous médical ou tout simplement au garage. Le temps a passé et nous nous sommes rendu compte de l'importance du **lien** qui nous unit. Souvent, nous sommes allés jusqu'à prendre un petit café du matin, en pyjama sur la galerie ou sous la pergola, et quelques pauses café durant les après-midis. Nous avons même implanté une règle: « **Si tu as besoin de moi, je suis là, si tu as besoin de quelque chose dis-le-moi.** » Sans oublier tous ces fous rires, ces conversations riches, ces moments si précieux où il y a eu des pleurs.

Ce n'est pas notre famille, l'autre est peut-être gêné, maladroit, échaudé... mais allons vers l'autre! Ça aussi, c'est **être aidant**, et c'est **si naturel!**



### MINI-CALENDRIER

- Présence à St-Gabriel
- Café-rencontre (Berthier)
- Café-rencontre (Lavaltrie)
- Souper-rencontre
- Ateliers J. Chaussé
- Ateliers RANDA
- Kiosque communautaire
- Lancement des capsules
- Stimulez vos neurones
- Humanizoo
- Josée Boudreault
- Dîner de Noël

SEPTEMBRE						
D	L	M	Me	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE						
D	L	M	Me	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBRE						
D	L	M	Me	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DÉCEMBRE						
D	L	M	Me	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Le Lien

Journal du Réseau des  
Aidants Naturels d'Autray  
(RANDA)  
Automne 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](mailto: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