



Sommaire :

- La coordonnatrice est de retour!
- Départ de l'intervenante
- La maltraitance envers les proches aidants
- Ce qui a été retenu de la conférence Kim Thuy
- Nouveauté :  
Changement d'horaire!



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante et Chronique de Mamie Blue	3
Portrait d'une aidante	4
Éditorial de Louis-Marie Kimpton	5
Album-photos	6-7
Calendrier et Inscrivez-vous!	8-9
Babillard	10
Coin bien-être	11
Le RANDA	12

## UN PROJET DE TRANSFERT DE CONNAISSANCES SUBVENTIONNÉ POUR FACILITER LA CONCILIATION TRAVAIL-FAMILLE-SOINS DES PROCHES AIDANTS

Plus de 60 % des aidants naturels occupent un emploi et doivent concilier leurs obligations professionnelles, leur vie familiale et les soins qu'ils apportent à un proche. Posant de nombreux défis quant à l'organisation du travail, cette conciliation est au cœur d'un nouveau projet de transfert de connaissances mené par les professeures Mélanie Gagnon et Catherine Beaudry en partenariat avec le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ).

Selon l'Institut de la statistique du Québec, plus de 1,6 M de personnes âgées de 15 ans et plus jouent un rôle de proche aidant auprès d'un membre de leur famille ou encore d'un ami. Près de 35 % d'entre elles sont âgées de 45 à 54 ans et 35 % de 55 à 64 ans. « Cela représente beaucoup d'aidants naturels qui sont actifs sur le marché du travail. En

raison de la nature même de leur rôle de proche aidant, ces personnes ne peuvent pas toujours prévoir à l'avance quand elles devront s'absenter de leur travail et cela demande des aménagements dans l'organisation du travail », indique la professeure en gestion des ressources humaines Catherine Beaudry.

Le projet qu'entreprennent les professeures Gagnon et Beaudry a pour objectif d'outiller les intervenants du Regroupement des aidants naturels du Québec sur le plan de la conciliation travail-famille-soins.

« Le projet de recherche va permettre un transfert des connaissances vers les intervenants du RANQ afin qu'ils informent et sensibilisent les différents acteurs du marché du travail, comme les employeurs, les syndicats, quant aux droits et aux besoins des aidants en em-

ploi », précise la professeure en relations industrielles Mélanie Gagnon.

Le Regroupement des aidants naturels du Québec rassemble plus de 80 organismes aux quatre coins du Québec. S'échelonnant jusqu'en 2021, le projet prévoit une vingtaine d'ateliers destinés aux intervenants des organismes communautaires de même que la production de guides et de documents de vulgarisation qui seront utilisés par les organismes pour les séances d'information auprès des acteurs du milieu.

Mentionnons que le projet est financé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) dans le cadre du programme des Fonds des services aux collectivités.

**Geneviève Marois**

Source : UQAR-INFO, par Jean-François Bouchard

## Le lien

### Mot de la présidente



Maude Malouin

Bonjour à tous,

Un grand merci de votre présence à notre journée spéciale de la Semaine des aidants naturels le 5 novembre dernier, au cours de laquelle nous avons reçu l'édifiante Kim Thuy comme conférencière, suivi d'un bon repas.

De plus en plus de gens, d'organismes et d'entreprises nous connaissent et nous reconnaissent.

Ce qui fait que nous avons une augmentation d'appui

et de commandites pour mener à bien nos projets. Cela nous permet de bien soutenir nos membres et d'aller en chercher des nouveaux qui reconnaissent leur rôle d'aidant.

Bien sûr, toutes ces réalisations ne seraient pas possible sans l'énorme travail et la motivation des employés et du conseil d'administration.

Je profite aussi de l'occasion pour souhaiter un bon retour à Karine, nous sommes très heureux de

la retrouver parmi nous.

Puisque l'année 2019 tire à sa fin et que nous sommes déjà arrivés aux temps des fêtes, j'aimerais vous souhaiter un très Joyeux Noël d'amour et de paix, ainsi qu'une bonne année 2020 en santé.

Et surtout, chers aidants, n'oubliez pas de penser à vous.

Joyeuses fêtes!

Maude Malouin



Karine Ratelle

### Mot de la coordonnatrice

De mes nouvelles...

Me revoici, me voilà. Mon absence a certes été beaucoup plus longue qu'anticipée. Sachez que j'ai travaillé très fort ces derniers mois pour vous revenir le plus rapidement possible.

Ironiquement, pour vous revenir vite, j'ai dû aller lentement! J'ai tenté de développer ma patience, faire moins et moins vite.

Pour une personne comme moi, la femme dynamique que vous connaissez, ouf cela a été tout un défi! Je tiens par ailleurs à vous

informer qu'il me reste encore quelques défis à surmonter, mon rétablissement se poursuit.

Je désire tout de même vous rassurer que je vais très bien et que si je suis de retour au bureau c'est que vous pouvez me contacter et que je serai là pour vous.

Malgré tout, prenez note qu'il se peut que je sois un tantinet moins souriante, ce n'est pas parce que je suis moins heureuse ou toutes autres raisons loufoques qui pourraient vous traverser l'esprit, c'est

simplement que mes énergies et ma concentration sont dirigées à vous écouter... et non pas à sourire!

Ne m'en tenez surtout pas rigueur, le tout devrait revenir à la normale. Alors non je ne suis pas fâchée et oui je suis vraiment toujours contente de vous voir, cela ne changera pas!

Je vous dis à très bientôt, j'ai hâte d'avoir mon petit moment avec chacun d'entre vous.

Karine Ratelle



#### Souhaits pour les Fêtes de la part du RANDA

La nature a déployé son tapis blanc et nous a transportés soudainement dans un décor de carte de Noël. Peut-être que Dame Nature veut nous amener à retrouver notre cœur d'enfant et voir cette manne blanche avec Joie et Enchantement.

Que votre Noël soit Joyeux et que l'année 2020 vous guide sur la route de l'Émerveillement.

## Mot de l'intervenante

Chers membres,

C'est avec beaucoup de tristesse que je vous annonce que je quitte mes fonctions d'intervenante sociale au RANDA.

Je désire d'abord remercier le RANDA pour cette précieuse aventure. J'ai appris énormément tant sur le plan personnel que professionnel.

Étant en poste depuis la mi-mars, mon séjour avec vous a été teinté d'un arc-en-ciel haut en couleurs!

Je me sens heureuse et privilégiée d'avoir pu vous soutenir, vous écouter et vous accompagner dans votre quotidien.

Chaque moments passés avec vous m'ont été précieux et j'ai envie de vous dire MERCI de prendre soin de vous.

En prenant le temps, soit pour vous confier, parfois pour vous reconforter ou bien simplement pour briser l'isolement, vous prenez soin de vous. Vous êtes admirables, et je vous invite à garder ce beau courage qui vous habite.

Enfin, merci à tous ceux qui m'ont fait confiance, et à ceux qui m'ont soutenue.

Je pense, entre autres, à Karine, qui à distance, m'envoyait ses encouragements.

Je suis aussi fière d'avoir relevé le défi en l'absence de Karine. Celle-ci m'a manqué autant pour son rôle de coordonnatrice, mais aussi, comme collègue.

Comme je reste dans le secteur communautaire de Lanaudière, ce sera un grand plaisir de vous croiser, sait-on jamais !

Sincères salutations et merci de prendre soin de vous ;)

Joyeuses Fêtes!

**Geneviève Marois**



**Geneviève Marois**

## Chronique de Mamie Blue

Ce sera mon premier Noël de Mamie avec mon petit trésor, Damien, qui a 5 mois. Je me prends pour la Mère Noël, la fée des étoiles et le « p'tit reine » au nez rouge tout à la fois! Quant à mon cantique préféré c'est désormais « Il est né le divin Damien... ».

Le huit décembre dernier, par le rituel du baptême, ce petit ange a été accueilli officiellement par les parents et amis; on l'a remercié de sa présence parmi nous et lui avons souhaité la bienvenue sur cette terre.

Ce faisant, nous reconnaissons son essence

spirituelle qui soutient les valeurs et les croyances qui lui seront transmises par son milieu familial. En temps opportun, Damien y trouvera force, soutien et guidance.

Cette cérémonie du baptême nous ramène aussi au vrai sens de la fête de Noël, hors de son aspect profane et mercantile.

Cette période, qu'on dit « de réjouissances », est souvent, pour plusieurs d'entre nous, un moment de nostalgie où l'on se remémore nos Noëls d'antan.

L'absence de nos conjoints, de nos parents et

d'amis décédés, hospitalisés ou en hébergement se fait tristement sentir.

Certains se demandent même si ce sera leur dernier Noël....

Toutefois, puisqu'on n'y peut rien changer, si on laissait de côté cette mélancolie pour reconnaître et apprécier tous les moments de tendresse, de douceur et de plaisir que nous avons partagés avec nos proches et les remercier d'avoir fait partie de nos vies ?

Je vous souhaite la santé, la sérénité et le paradis avant la fin de vos jours!

**Reine Pitre**



**Reine Pitre**



## Le lien

### Portrait d'une aidante : LISE DRAINVILLE-ALLARD



Lisette Catelani

**Aidante naturelle, elle l'a été pour ses parents durant 17 ans. Aujourd'hui, elle s'occupe de son mari dont la maladie respiratoire demande une vie calme et paisible.**

En 2014, le RANDA avait grand besoin de combler le poste de trésorier/trésorière au sein du conseil d'administration. Notre organisatrice communautaire qui connaissait la grande implication de Lise auprès du Mouvement Desjardins lui a demandé si elle pouvait venir nous aider! Après mûre réflexion, Lise qui venait de se libérer de quelques fonctions de bénévolat, histoire de se reposer un peu, a bien voulu accepter de se joindre au réseau.

Le bénévolat, on peut affirmer sans hésiter que Lise connaît ça! Elle compte plus de 29 ans de bénévolat chez Desjardins en plus de son implication auprès de la Municipalité de Ste-Élisabeth. Un petit tour d'horizon saura vous convaincre!

Chez Desjardins, elle a été, entre autres, présidente fondatrice et administratrice de l'Association des présidentes et présidents des Caisses Populaires Desjardins affiliées à la Fédération de Lanaudière et administratrice à la Société historique Alphonse-Desjardins, secrétaire à la Fondation Desjardins, membre du Comité aviseur des femmes dirigeantes, chroniqueuse à la revue Caisse Atout, gouverneure à la Fondation Desjardins, présidente d'honneur de la levée de fonds Cen-

traide de Lanaudière, présidente de la Caisse Populaire de Ste-Élisabeth et elle est membre du Club des 25 des CP Desjardins de Lanaudière. Durant ses années de bénévolat, elle a pu bénéficier de plusieurs formations Desjardins.



Pour la Municipalité de Ste-Élisabeth, elle a été principalement impliquée à titre de secrétaire-trésorière de la Société d'agriculture de Joliette, fondatrice du socioculturel, présidente des loisirs, animatrice en loisirs au CHSLD, patronne de la levée de fonds de la Fondation du CHRDL en plus de participer à plusieurs campagnes de levée de fonds pour organismes de bienfaisance. Ceci n'est qu'un aperçu de son implication bénévole!

Lise détient un brevet B en enseignement, une attestation musicale – concentration violon, une attestation en gérontologie

et possède une connaissance du chiffrier électronique Lotus 1-2-3. Elle a été enseignante au primaire durant 5 ans. Elle s'est mariée, a eu une fille et désormais elle a travaillé aux côtés de son mari à titre de femme collaboratrice en industrie laitière tout en étant professeure privée de français à la maison.

Aidante naturelle, elle l'a été pour ses parents durant 17 ans. Aujourd'hui, elle s'occupe de son mari dont la maladie respiratoire demande une vie calme et paisible.

Vous pourriez croire que ce petit bout de femme au regard pétillant, lauréate régionale et provinciale de l'Association des femmes agricultrices en 1991 et administratrice puis présidente de l'Institut Barthélemy-Joliette, pense à s'asseoir sur ses lauriers, eh bien non! Lise a encore des projets à réaliser ne serait-ce que de s'inscrire à l'Université du 3<sup>e</sup> âge. C'est une femme positive, qui aime la vie, la musique classique et la nature plus que tout ayant planté au fil des années pas moins de 37 arbres sur son terrain! *Tout finit par s'arranger*, se dit-elle chaque jour! À « cette dame qui plantait des arbres », que souhaiter de plus que du bonheur à profusion.

Lisette Catelani

#### Connaissez-vous le défi recrutement? Aucune limite de participation!

Recommandez un proche non-membre (ami ou membre de votre famille) au RANDA et s'il devient membre de l'organisme, vous devenez éligible à un tirage qui a lieu lors de notre dîner de Noël. Aussi, invitez un proche à l'une ou l'autre de nos activités, et vous serez également éligible au tirage. En plus, si cette personne devient membre, vous aurez une deuxième chance de gagner!

## Éditorial de Louis-Marie Kimpton

### La maltraitance : non, non et non !

On parle de plus en plus souvent de maltraitance envers les aînés. Malheureusement, c'est une réalité. Mais quand entendons-nous parler de la maltraitance envers les proches aidants ? Est-ce qu'une telle situation existe vraiment ?

On doit se rendre à l'évidence, ce phénomène existe bel et bien. Cette situation préoccupe de plus en plus de personnes œuvrant au sein d'organismes voués à venir en aide aux proches aidants.

Cela, en effet, devient de plus en plus préoccupant, car le Réseau des aidants naturels du Québec (RANQ) évalue qu'une personne sur cinq est proche aidante au Québec, « soit 1,6 million. »

Faut-il le rappeler, le slogan de la Semaine des aidants naturels était : *Parce que nous serons tous proches aidants*. Donc, il est urgent de se prémunir contre la maltraitance pour que nous puissions être vraiment efficaces envers les personnes aidées.

Il est bon de prendre note que le RANQ a choisi comme thème cette année : *Je cultive la bienveillance*.

« À travers ce thème, cette semaine, nous vous invitons à réfléchir collectivement et individuellement à la bienveillance des personnes proches aidantes. ».

C'est bien d'aider les autres, surtout des proches, mais il faut penser un peu à soi et éviter de subir de la maltraitance. De plus en plus d'organismes dévoués aux proches aidants se penchent sur cet aspect négatif du rôle de proches aidants. Ainsi, le 6 novembre 2019, avait lieu à Laval une journée de sensibilisation, de reconnaissance et de prévention avec pour thème La maltraitance envers les aînés proches aidants et les proches aidants d'aînés.

Deux jours avant, le Regroupement des aidants naturels de la Mauricie avait organisé une journée de réflexion ayant pour thème : *Regards sur une réalité invisible : la maltraitance vécue par les proches aidants*. Il faut donc conclure qu'une telle réalité existe et qu'il faut en tenir compte.

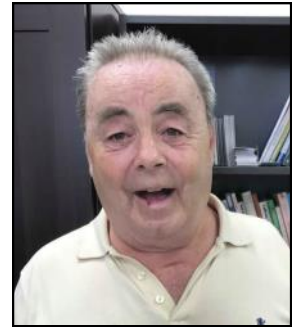
Récemment, le RANQ et l'Université Laval sont devenus partenaires dans le cadre du projet *Québec ami des aînés* (QADA). Leur objectif « est de favoriser la sensibilisation à la maltraitance dans une pers-

pective de mobilisation des connaissances et des communautés locales et régionales. » Dans les constatations qu'ils ont déjà découvertes, on retrouve plusieurs formes de maltraitance : automaltraitance, maltraitance provenant de l'entourage du proche aidant, de sa famille et aussi la maltraitance des institutions. Il faut souligner que « ce projet rassemble également 25 organismes collaborateurs engagés activement auprès des personnes aînées et des proches aidantes. »

Le RANQ est déjà en train de préparer un outil de sensibilisation à la bienveillance des proches aidants. Laissons cet organisme nous parler de cet outil nécessaire pour déceler la maltraitance : « Cet outil, rassemblant plusieurs contextes et situations de maltraitance possibles, pourra se décliner en affiches, en présentations PowerPoint, en dépliants voir en capsules audio/vidéo. »

Il y a du positif qui s'en vient !

**Louis-Marie Kimpton**



**Louis-Marie Kimpton**

# Le lien

## Album-photos

### Les Jardins du Grand-Portage - 27 août 2019

Une magnifique journée ensoleillée !



**Le 8 octobre dernier, l'atelier *Les rêves comme outil de croissance dans notre vie éveillée* a suscité beaucoup d'intérêts. Les participants ont apprécié d'en apprendre plus sur leur signification de leur songe!**

## Semaine nationale des proches aidants - 5 novembre

### Une journée sous le signe de la bienveillance.



Cet automne, le RANDA a poursuivi ses efforts de promotion et de sensibilisation à la cause des proches



## Calendrier des activités — Hiver 2020

**NOUVEAUTÉ : CHANGEMENT D'HORAIRE!**

**Portez attention à la prolongation des heures pour certaines activités.**

JANVIER	FÉVRIER	MARS
7 <b>CAFÉ-RENCONTRE</b> 9 h à 12 h À Berthierville (1) <i>La bienveillance est-elle au RDV?</i>	4 <b>CAFÉ-RENCONTRE</b> 9 h à 12 h À Berthierville (1) <i>Lettre à mon ami</i>	5 <b>FILM L'Échappée belle</b> Dès 13 h 30 À St-Gabriel (2) <b>Gratuit Insc. avant le 3 mars.</b>
16 <b>PRÉSENCE ST-GABRIEL</b> 9 h à 12 h À St-Gabriel (2) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV	11 <b>FILM L'Échappée belle</b> Dès 13 h 30 À Berthierville (5) 3 \$ collation et breuvage incl. <b>Inscription avant le 7 février.</b>	<b>ATELIERS RANDA</b> <b>9,16,23 et 30 mars 6 et 20 avril</b> 13 h à 16 h À Berthierville (1) <i>Venez ventiler et acquérir de nouveaux outils. 6 ateliers pour 5\$.</i> <b>Inscription avant le 2 mars.</b>
16 <b>CAFÉ-RENCONTRE</b> 13 h 30 à 15 h 30 À Lavaltrie (3) <i>La bienveillance est-elle au RDV?</i>	13 <b>PRÉSENCE ST-GABRIEL</b> 9 h à 12 h À St-Gabriel (2) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV	10 <b>FORMATION</b> 9 h à 15 h 30 À Berthierville (1) <b>Préjugés, discrimination et stéréotypes : leur emprise et les concepts liés au monde de l'abus et de l'exclusion.</b> Lyne Turgeon, formatrice. <b>Insc. et paiement de 10\$ avant le 4 mars.</b>
21 <b>ATELIER GRATUIT</b> 9 h à 12 h À Berthierville (1) <b>Alzheimer et troubles cognitifs : Ménage dans nos connaissances pour devenir une ressource pour l'entourage.</b> Renée Lessard, infirmière. <b>Insc. avant le 14 janv.</b>	13 <b>CAFÉ-RENCONTRE</b> 13 h 30 à 15 h 30 À Lavaltrie (3) <i>Lettre à mon ami</i>	12 <b>PRÉSENCE ST-GABRIEL</b> 9 h à 12 h À St-Gabriel (2) Rencontre avec l'intervenante, avec ou sans RDV
23 <b>SOUPER RENCONTRE</b> Dès 18 h À Berthierville (4) <i>La bienveillance est-elle au RDV?</i> <b>Inscription avant le 22 janvier.</b>	18 <b>CONFÉRENCE GRATUITE</b> 9 h à 12 h À Berthierville (1) <b>Faune et flore : Voyage horticole autour du monde et plantes inusitées.</b> Patrick Forest, pépiniériste. <b>Inscription avant le 11 février.</b>	12 <b>CAFÉ-RENCONTRE</b> 13 h 30 à 15 h 30 À Lavaltrie (3) <i>L'adaptation</i>
	20 <b>SOUPER RENCONTRE</b> Dès 18 h À Berthierville (4) <i>Lettre à mon ami</i> <b>Inscription avant le 19 février.</b>	17 <b>CAFÉ-RENCONTRE</b> 9 h à 12 h À Berthierville (1) <i>L'adaptation</i>
<b>ADRESSE DES ACTIVITÉS</b> (1) 588, rue Montcalm, local 308, 3 <sup>e</sup> étage, Berthierville (2) Ancien presbytère : 25, boul Houle, St-Gabriel (3) CLSC Lavaltrie : 1400, rue Notre-Dame, sous-sol (4) Mikes Berthierville : 1021, av. Gilles-Villeneuve (5) CABA : 180, rue Champlain, Berthierville (6) Cabane à sucre Alcide Parent: 1600 rte 343 N, St-Ambroise-de-Kildare		19 <b>SOUPER RENCONTRE</b> Dès 18 h À Berthierville (4) <i>L'adaptation</i> <b>Inscription avant le 17 mars.</b>
		24 <b>CABANE À SUCRE</b> Dès 11 h À St-Ambroise-de-Kildare (6) Dégustez un délicieux repas en bonne compagnie! <b>Insc. et paiement de 12\$ avant le 16 mars.</b>



## Inscrivez-vous dès maintenant !

### Projection du film *L'échappée belle*



**Visionnez le film le :**  
**11 février** à Berthier  
**3 mars** à Saint-Gabriel  
 Voir calendrier pour les détails.

### CONFÉRENCE GRATUITE

#### *Alzheimer et troubles cognitifs*

**21 janvier 9 h à 12 h**

Ménage dans nos connaissances pour devenir une ressource pour l'entourage. Renée Lessard, infirmière.

**Inscription avant le 14 janvier.**

### FORMATION LYNE TURGEON

#### *Préjugés, discrimination et stéréotypes*

**10 mars 9 h à 15 h 30**

Cette formation a pour but de permettre aux participants de réaliser l'importance de l'emprise des préjugés, de la discrimination et des stéréotypes dans leur vie personnelle et professionnelle. De plus, des activités visent aussi à démystifier les différents concepts liés au monde de l'abus et de l'exclusion. **Inscription et paiement de 10\$ avant le 4 mars.**

### CONFÉRENCE GRATUITE

#### *Exotique pour climat nordique*

**18 février 9 h à 12 h**

Dans le premier volet de cette conférence, faites un voyage horticole aux quatre coins du monde et découvrez des plantes inusitées. Des géants de la côte Ouest aux palmiers dattiers en passant par les caféiers. Écosystèmes naturels et jardins forment le cadre de la présentation. Brins d'histoire et anecdotes sont au programme ! Patrick Forest, pépiniériste. **Inscription avant le 11 février.**

## CABANE À SUCRE

### 24 mars dès 11 h

Dégustez un délicieux repas, dansez comme jamais et sucrez-vous le bec en bonne compagnie!

**Inscription et paiement 12\$ avant le 16 mars.**



Pour vous inscrire ou pour plus d'informations sur notre programmation, communiquez avec nous

**450 836-0711 ou 450 404-2211\***

\*sans frais pour Lavaltrie

## Babillard

## Joyeux anniversaires !

JANVIER	FÉVRIER	MARS
2 Jeanette Philibert	4 Luce Doucet	2 Albert McGeoch
6 Ghislaine Payer	5 Micheline Brault	4 Francine Jean
15 Lyette Carreau-Pitre	7 Reine Pitre	7 Cécile Gauthier
18 Doris Roux	10 Charles Grégoire	8 Marielle Labat
21 Alain Deguise	12 Jeannine Leblanc	8 Chantal Perreault
22 Carole Pelland	15 Renée Lemieux	10 Jocelyne Calvé
25 Janie Murray	17 Gilberte Thériault	12 Amélie Veilleux-Lessard
	19 Gaétan Bertrand	12 Caroline Gagné
	20 Nicole Bélanger	18 Carolle Lefebvre
	23 Ginette Ross	19 Gisèle Gagnon
	23 Ginette Geoffroy	21 Solanges Joly
	24 Réjeanne Dufresne	22 Solange Moreau-Bellehumeur



## Ce que j'ai retenu...

Quel partage intéressant nous a livré Kim Thuy ! Elle est mère de deux enfants, Justin 19 ans et Valmont, 17 ans, qui est autiste. Elle et son conjoint se sont investis à 100 % dans cette problématique par des recherches, des formations et des échanges avec des spécialistes de différents milieux. Mme Thuy a pu ainsi rectifier certaines de ses approches quelques fois maladroites envers Valmont qui est devenu plus calme et plus fonctionnel au fil des ans. Aujourd'hui elle le juge heureux à 95% du temps. En lien avec son métier d'écrivaine, la différence de Valmont a influencé sa façon d'écrire. Son côté sensoriel plus exacerbé fait qu'elle ralentit le pas, remarque les odeurs, communique plus avec la nature. Ce style définit sa signature, sa particularité et contribue à ses succès littéraires. Nous aurions écouté Mme Thuy encore longtemps tant elle est animée et captivante !



## Nos profondes sympathies

En août dernier, est décédé Monsieur Germain Thibault, père de Marc Thibault.

Le 17 août est décédée Madame Nicole Thibeault-Latour.

Le 18 octobre est décédé Monsieur Marcel Boisclair, père de Madame Monique Boisclair.

Le 1<sup>er</sup> novembre est décédé Monsieur Rolland Coulombe, frère de Mme Lucille Coulombe.

**Toutes nos pensées sont avec la famille et les amis.**

## 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.

## Bénévoles recherchés !

- ◆ Co-voiturage lors de nos activités
- ◆ Organisation (Dîner de Noël, Semaine nationale aidants)
- ◆ Autofinancement

**Manifestez-vous et communiquez avec nous !**

## Coin bien-être

### Coup de cœur littéraire

À la vie à la mort par Marcia Pilote

« Je me rends compte que toute ma Vie j'ai vécu pour les autres. Je réalise que je peux vivre maintenant avec les autres. J'ai le devoir de m'aimer.

Dans ma Vie, j'ai réalisé qu'une personne absente est beaucoup plus présente que lorsqu'elle est là.

La Vie est merveilleuse et on a le droit de continuer.

Le courant de la Vie nous soutient, nous transporte.

La Vie nous conduit là où nous devons aller, où nous devons être.

Ma vie avec Mozart par Éric-Emmanuel Schmitt

Dernièrement, j'ai eu le plaisir de lire ce livre et voici un extrait dont je voulais vous partager :

« Apprendre qu'on a quelque chose de fort, d'intense, de merveilleux à partager avec quelqu'un ».

De plus, le livre vient avec un CD des belles compositions de Mozart.

France Sylvestre

## Le rire c'est la santé

Les adultes rient de moins en moins de nos jours. Les études le prouvent. Étonnant n'est-ce pas ? Une quinzaine de minutes de rires quotidiennement permettrait de se maintenir en bonne santé. Il agit comme un antidouleur naturel. Il oxygène et purifie le corps. Il soutient la musculature. Il facilite la digestion. Il stimule le système immunitaire. Il favorise un sommeil réparateur. Il élimine le stress. Il énergise le corps. Il est un bon exercice physique.

N'oublions pas que rire en groupe est une thérapie très efficace. Être en groupe procure un sentiment de joie et de bonheur. Le plaisir est plus grand. Le Dr. Robin Dunbar de l'université d'Oxford a fait cette constatation en 2009.

Pourquoi ? La raison est bien simple : on produit plus d'endorphines en groupe. L'effet de groupe est encore plus puissant avec le rire, car celui-ci devient contagieux. Voilà donc de bonnes raisons de rire plus souvent.

Le temps des fêtes approche, nous serons entre amis, avec nos familles ou en groupe aux nombreuses festivités. Prenons du temps pour avoir des fous rires et arrêter le temps pour quelques instants, en tant qu'aidant nous en avons bien besoin.

Esther Mamano

Inspiré Mondenaturel.ca.2018



France Sylvestre



Esther Mamano

### ADHÉSION - 10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2020

Nom, Prénom \_\_\_\_\_

Organisme (S'il y a lieu) \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_ jour \_\_\_\_\_ mois \_\_\_\_\_ année \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Membre actif  Membre sympathisant

Renouvellement d'adhésion  Nouveau membre

Je désire offrir un don ( \_\_\_\_\_ \$) et recevoir un reçu pour fins d'impôts

Je désire m'impliquer au sein du Réseau des aidants naturels d'Autray

S.V.P. postez votre chèque avec ce talon au : Réseau des aidants naturels d'Autray

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

**N.B.: Adhésion valide pour une période d'un an du 1<sup>er</sup> avril au 31 mars.**



### Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)  
Décembre 2019  
Fréquence: 3 numéros/année  
Tirage: 175 copies

### Comité du journal :

Lisette Catelani  
Louis-Marie Kimpton  
Maude Malouin  
Esther Mamano  
Geneviève Marois  
Reine Pitre  
France Sylvestre

### Mise-en-page :

Geneviève Marois

### Révision :

Lisette Catelani et Normand Sauvageau

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

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 et le mercredi soir **sur rendez-vous seulement**.

Informations : 450 836-0711 ou 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

**Date de parution du prochain numéro :  
24 mars 2019**

### Comité du journal

De gauche à droite en arrière :  
Lisette Catelani, Louis-Marie Kimpton,  
Esther Mamano et Geneviève Marois  
De gauche à droite en avant :  
Reine Pitre, France Sylvestre  
et Maude Malouin.



*Le Réseau des  
aidants naturels  
d'Autray*

220-588, rue Montcalm  
Berthierville QC J0K 1A0