

Sommaire :

- En route pour le 25^e anniversaire du RANDA
- L'usure de compassion
- Des crédits d'impôt pour proches aidants
- Une conférence inspirante à St-Gabriel



Dans ce numéro :

Mot de la présidente et de la coordonnatrice	2
Mot de l'intervenante	3
Chronique de Lisette Catelani	4
Mot de Louis-Marie Kimpton	5
Le Babillard	6 et 7
Calendrier et prochaines activités	8 et 9
Anniversaires, etc.	10
Coin détente	11
Le RANDA	12

Parlons de déprescription

Qu'est-ce que la déprescription?

La déprescription signifie réduire ou arrêter les médicaments qui n'ont plus d'effets bénéfiques ou qui peuvent être nuisibles.

Le Réseau canadien pour la déprescription est un groupe de professionnels de la santé, de chercheurs et de défenseurs des patients qui travaillent ensemble pour promouvoir la déprescription des médicaments nuisibles ou non bénéfiques.



Chez les Canadiens de plus de 65 ans : 2 personnes sur 3 prennent au moins 5 médicaments et 1 sur 4 prend au moins 10 médicaments par jour. Plus vous prenez de médicaments, plus votre risque d'effets néfastes et

d'hospitalisations augmente. Avec l'âge, certains médicaments peuvent devenir inutiles, voire nuisibles, à cause des effets secondaires et des interactions médicamenteuses.

Les médicaments sauvent des vies : les personnes souffrant de maladies chroniques tels que le diabète, le cholestérol la haute pression, etc., prennent des ordonnances pour les aider à contrôler leurs symptômes et mener

des vies significatives. Cependant, prendre trop de médicaments peut être risqué.

Mais attention!... En aucun cas, vous ne devez cesser la prise d'un médicament sans l'autorisation de votre médecin ou de votre pharmacien.



Voici quelques questions pour vous aider à aborder le sujet avec votre médecin (rappelez-vous d'avoir en main une liste complète de vos médicaments) :

1. Pourquoi est-ce que je prends ce médicament?
2. Quels sont les bénéfiques et les risques potentiels de ce médicament?
3. Est-ce que cela peut affecter ma mémoire ou me faire chuter?
4. Est-ce que je peux arrêter ce médicament ou en réduire la dose?
5. Avec qui dois-je faire un suivi et quand?

Françoise Lachapelle

Source:
www.deprescribingnetwork.ca/fra

Résumé de la conférence du 13 février dernier par Mme Camille Gagnon du Réseau canadien pour la déprescription.

Le lien



Liliane Blais

Mot de la présidente

Bonjour chers membres, j'espère que l'hiver va enfin nous quitter en portant avec lui toutes les gripes et autres virus pour faire place à un printemps, que l'on espère, ensoleillé afin de réchauffer nos cœurs.

L'année 2017 s'est terminée en beauté avec notre traditionnelle fête de Noël. Malgré le vilain tour que nous a joué mère nature, nous forçant par conséquent à déplacer cet événement, la participation et le plaisir étaient au rendez-vous ! Encore une fois cette année, le nombre d'adhésions de membres a augmenté de manière considérable passant à 12 en date du 31 décembre

dernier. Quel bonheur pour moi de constater à quel point le RANDA répond si adéquatement aux besoins des proches aidants de notre MRC.

Assez parlé du passé, concentrons-nous sur 2018 avec toutes ces belles activités que Karine, Marilee ainsi que le conseil d'administration vous ont préparées. En tant que présidente, je vous invite à nouveau cette année à notre Assemblée générale annuelle le 5 juin prochain. Vous pourrez constater tout ce que l'organisme a fait l'an dernier en plus de partager un excellent repas. C'est un rendez-vous ! De

plus, afin de profiter des joies de l'été, pourquoi ne pas s'amuser à la plage de Saint-Gabriel ? Nous vous attendons le 3 juillet dès 10 h.

Cette année, le RANDA fête ses 25 années d'existence, 25 ans à vous accompagner, vous écouter et vous soutenir dans vos bons et mauvais jours. 25 ans, ça se fête et je ne prends que quelques minutes pour remercier tous les collaborateurs qui ont contribué de près ou de loin au succès de notre organisme, sans vous, nous n'y serions pas parvenus. Sur ce, bon 25^e anniversaire !

Liliane Blais



Mot de la coordonnatrice

Nous avons débuté notre 25^e année et les préparatifs de notre date d'anniversaire en novembre prochain vont bon train. Noustentons de vous faire différentes surprises tout au long de l'année. Avez-vous eu votre tablette de feuilles 25^e anniversaire? Demandez-la! Réservez votre 6 novembre pour le RANDA!

Dans un tout autre ordre d'idée, je suis fière de vous dire que le premier mars dernier j'étais à la conférence de presse du Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) à Montréal, où il y avait le lancement de la

stratégie nationale, *Valoriser et épauler les proches aidants, ces alliés incontournables pour un Québec équitable.*

Selon le RANQ, « Cette stratégie nationale est un signal politique fort, qui placerait le Québec parmi les chefs de file, reconnaissant un statut légal aux citoyennes et citoyens endossant volontairement ce rôle additionnel de proche aidant tout en entérinant leur droit de ne pas assumer la totalité des soins et des services nécessaires à la personne aidée. »

Les cinq grands thèmes

de cette stratégie sont : le choix libre, éclairé et révoquant des aidants, la reconnaissance de l'expertise des proches aidants, l'évaluation complète et annuelle des besoins des proches aidants, la lutte contre l'appauvrissement des proches aidants et finalement le développement de l'expertise.

Je vous tiendrai au courant des développements de cette stratégie, vous pouvez également nous suivre sur Facebook @1993RANDA pour en savoir plus, nous espérons grandement que les choses bougent pour les aidants!

Karine Ratelle



Karine Ratelle

Mot de l'intervenante: L'usure de compassion, vous connaissez?

Quand un accident se produit, qu'un diagnostic tombe ou qu'une maladie se déclare et affecte un proche, l'aidant qui prend la situation en charge est souvent animé de bonnes intentions et se sent investi d'une «mission». Le désir de comprendre, de soutenir et de soulager la souffrance du proche aidant dont il a soin est un réflexe presque naturel.

Empathique et compréhensif, l'aidant tente de maintenir un quotidien stable et satisfaisant pour lui et son proche. Selon la gravité et la fragilité de l'état de santé du proche, l'aidant compense les incapacités de son proche et cumule de plus en plus de responsabilités. Il devient hyperresponsable et hyperfonctionnel.

Avec le temps, cette surcharge de responsabilités additionnée à l'instabilité liée à l'état de santé du proche affecté par la maladie peut pousser certains aidants au-delà de leurs limites. La compassion ressentie au départ fait place, peu à peu, au doute, au ressentiment, à la culpabilité, à la colère et au sentiment d'impuissance. Leurs efforts déployés par l'aidant pour s'adapter à la situation et maintenir une qualité de vie acceptable pour

chacun ont fini par l'épuiser...

Dre. Jacqueline Brunshaw psychologue, a dressé une liste des dix signes principaux de l'épuisement chez l'aidant et elle ajoute que si vous reconnaissez ces signes, il serait sage d'en parler à un professionnel de la santé :

- Sentiment d'être anormalement tendu, irritable ou énervé avec les autres
- Irritabilité ou colère envers la personne malade
- Tristesse, envie de pleurer, insatisfaction générale envers la vie
- Épuisement et découragement
- Perte d'intérêt ou renoncement à des amitiés ou à des activités normalement agréables
- Affaiblissement de l'immunité : maladies plus fréquentes dont on récupère difficilement
- Besoin accru de médicaments, de drogues ou d'alcool
- Sentiment de perte de contrôle sur le

quotidien et ne pas voir comment on s'en sortira

- Sommeil difficile ou rêves perturbateurs
- Modification de l'appétit

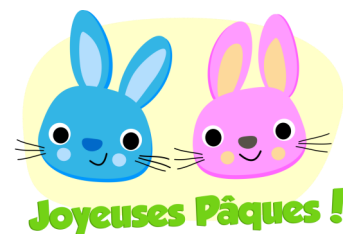
Le chapeau vous va ? Rassurez-vous, il est possible de s'en remettre ! Pour cela, il vous faudra prendre l'engagement envers vous-même de protéger votre santé physique et mentale par des petits gestes comme :

- Réviser ses attentes et ses standards
- S'accorder chaque jour du temps (30 minutes) pour recharger ses énergies
- Rire et s'amuser
- Exercer son mental par des jeux ou de la lecture
- Mettre la culpabilité à la porte et oser demander un coup de main
- Apprécier les bons moments et chaque petit bonheur.

Marilee Descôteaux



Marilee Descôteaux



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★
 ★ **Renouvellement de** ★
 ★ **votre carte de** ★
 ★ **membre!** ★
 ★ **Votre carte** ★
 ★ **d'adhésion de** ★
 ★ **membre arrive à** ★
 ★ **échéance le 31** ★
 ★ **mars. Vous pouvez** ★
 ★ **la renouveler en** ★
 ★ **personne ou par la** ★
 ★ **poste en incluant** ★
 ★ **avec votre paiement** ★
 ★ **le coupon prévu à** ★
 ★ **cet effet à la** ★
 ★ **page 11 du journal.** ★
 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



Source: Texte librement inspiré de «Giving too much : Compassion fatigue is real health risk long-term caregivers» part Dre Jacqueline Brunshaw et de « Vers la fatigue de compassion par Soutien social Blessures Stress opérationnel.» Auteur inconnu.

Le lien

Portrait d'une aidante : Françoise Lachapelle



Lisette Catelani

N.B.: En raison de la période de convalescence de Lisette Catelani, sa chronique a été réalisée par Karine Ratelle.

Françoise Lachapelle, est native de Rouyn-Noranda. Son père a occupé différents métiers de nature physique: mineur, draveur, bûcheron et cultivateur. Sa mère, quant à elle, était femme au foyer jusqu'au moment de la retraite de son conjoint où elle a commencé à travailler comme cuisinière dans un camp de vacances. C'est d'ailleurs dès l'âge de 14 ans que Françoise a commencé à travailler en aidant sa mère comme aide-cuisinière, servant jusqu'à 100 personnes.

Avec trois sœurs aînées ayant plus de 11 ans d'écart, c'est tout de même Françoise qui s'est occupée de son frère de 18 mois son aîné. Comme il avait des difficultés d'apprentissage, c'est Françoise qui lui faisait faire les devoirs. Elle a même dû apprendre le latin sur le tas pour aider son frère qui était au cours classique. Le sens des responsabilités et de l'entraide, Françoise l'a développé très tôt. Son frère et elle, allaient aider leur grand-père au ménage des classes quand ce dernier allait moins bien pour faire son ouvrage. C'est cette même Françoise qui, du haut de ses 17 ans, a amené sa grand-mère chez le médecin et qui a dû par la suite procéder à son hospitalisation parce que sa condition était jugée trop sévère. C'est donc à un très jeune âge que Françoise

s'est vu inculquer de prendre soin des autres.

Après une première année au cégep en sciences humaines, elle doit quitter l'école puisque sa mère ne réussissait plus à subvenir aux besoins de la famille en raison de ses problèmes cardiaques. Françoise a donc travaillé au magasin *Greenberg*, elle



s'est occupée des Jeannettes et des Guides, elle a été surveillante et remplaçante dans les écoles, bref elle a cumulé plusieurs emplois. C'est après avoir travaillé au comptoir du magasin *Eaton's* qu'elle a pu avoir un emploi dans un mini centre commercial et ainsi bénéficier d'une formation en comptabilité, ses habiletés en la matière ayant été reconnues.

Ce sont ces mêmes aptitudes qui lui ont été bien profitables lorsqu'elle a ouvert son premier commerce à Québec en 1980 avec son conjoint, pour ensuite faire de bonnes affaires avec d'autres commerces dont des boucheries. Une femme d'affaires avec deux enfants, c'est du sport!

Depuis maintenant près de 20 ans elle soutient son frère aux prises avec l'ataxie spinocérébelleuse et sclérose en plaque. Au début, c'était du soutien à distance puisque ce dernier habitait toujours à Rouyn. Elle l'a par la suite soutenu dans ses divers déménagements, dans ses séparations, ses amours. Françoise ne compte plus le temps investi dans les divers rendez-vous médicaux, sa gestion financière, sa relocalisation dans une résidence privée avec services à Sorel. Elle demeure à St-Didace, ce n'est pas à la porte surtout que plusieurs rendez-vous se font encore plus loin sur la Rive-Sud! Elle voit aux moindres détails, elle fait des pieds et des mains pour s'assurer du bien-être de son frère tout en tentant de garder son autonomie. C'est un travail de tout instant, un combat continu pour avoir des services. De belles victoires, de petites et grandes déceptions, le chemin de Françoise n'est pas un long fleuve tranquille.

Mais quand on demande à Françoise pourquoi elle le fait : «mon frère, c'est ma famille».

Bravo à une femme de cœur, une femme investie, dévouée...aidante. Françoise l'aura été un peu toute sa vie!

Karine Ratelle



La fiscalité et les proches aidants

Être aidant naturel n'est pas toujours facile. Que d'heures passées avec un proche qui est malade, handicapé! Un proche qui nécessite de notre part une attention constante et gratuite. Sommes-nous reconnus au niveau des gouvernements?

L'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière (ACEF) avec la participation financière de L'APPUI Lanaudière a produit un petit document au sujet de l'aide fiscale provenant des deux paliers de gouvernements. La saison de la déclaration des revenus à ces gouvernements pour l'année fiscale 2017 est sur le point de se terminer. Nous avons jusqu'au 30 avril 2018 pour produire cette déclaration.

Examinons les crédits d'impôt au fédéral. «D'abord, le crédit canadien d'impôt pour aidant naturel non remboursable peut atteindre un montant maximum de 1 032 \$. Avec le formulaire T2203 complété par un médecin, vous pouvez demander ce crédit qui permet de réduire l'impôt à payer sans obtenir de remboursement en argent toute-fois.» (ACEF Lanaudière)

Au provincial, on remarque que la personne aidée doit

être âgée de 70 ans et plus ou est atteinte d'une «déficience grave et prolongée l'empêchant de fonctionner seule». Encore là, il faut remplir le formulaire T2201. Si la personne visée est votre conjoint, le maximum du remboursement d'impôt est de 1 007 \$. S'il s'agit d'un parent (oncle, tante, neveu frère, sœur, enfant), le montant maximum est de 1 176 \$.

De plus au provincial, il existe d'autres aides fiscales entre autres, le crédit d'impôt pour répit à un aidant naturel. Le maximum de ce crédit est de 1 560 \$ (soit 30% des dépenses encourues) et est remboursable. Cependant, «La personne qui vous aide doit détenir un diplôme reconnu et vous devez conserver vos factures».

Selon l'ACEF, «D'autres crédits d'impôt peuvent être remboursables au provincial : le crédit pour le maintien à domicile, pour frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie, pour frais médicaux, pour activités des aînés, etc.»

L'ACEF y va de deux conseils : «Renseignez-vous auprès de la personne qui fait vos déclarations de revenus aux divers

gouvernements» et «N'oubliez pas qu'il est extrêmement important de bien choisir cette personne afin de bénéficier de tous les crédits auxquels vous avez droit.»

Il est évident que tout cela ne règle pas tous les problèmes des proches aidants. Cependant, ces aides fiscales nous dévoilent que les gouvernements commencent à se rendre compte de l'importance des proches aidants.

Il ne faut pas oublier que le fait de prendre soin d'un proche à la maison permet à l'État d'épargner des sommes importantes en frais d'hospitalisation. Il faut donc profiter des crédits d'impôt offerts par les divers paliers de gouvernements, tout en espérant que ces avantages iront en augmentant dans l'avenir. Il n'y a pas de prix pour le dévouement des proches aidants. Il serait donc sage pour les gouvernements d'accroître l'aide financière et de reconnaître d'une façon tangible la contribution unique des proches aidants dans le domaine des soins de santé.

Aidants naturels, soyons fiers de ce que nous faisons et n'hésitons pas à demander de l'aide à tous les niveaux.

Louis-Marie Kimpton



Louis-Marie Kimpton

Inspiré de la chronique
«Un peu de fiscalité
pour commencer l'année»
Janvier 2018/Chronique
#3 par l'ACEF Lanaudière





Le babillard

Dîner de Noël — 13 décembre 2017



Anita Savoie-Charpentier et Gisèle Desroches



Thérèse Beaucage et Monique Boisclair



Nicole Paillé et Huguette Desroches



Roger Lamontagne et Luc Allard



Francine Ferrand et Gaétan Bertrand



Denise Provost et Pauline Labrie (gagnante du défi recrutement)



Dîner de Noël — 13 décembre 2017



Chants de Noël de la Table des aînés du Pôle de Berthier — 1^{er} décembre 2017



Formation MBTI offerte par Lyne Turgeon — 27 février 2018





Calendrier des activités — Printemps/été 2018

Jour	Date	Heure	Lieu	Activité
Jeudi	5 avril	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boul. Houle, St-Gabriel	Présence au local de St-Gabriel Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	5 avril	Dès 18 h	Restaurant St-Hubert Berthierville 1091, av. Gilles-Villeneuve	Souper rencontre Thème: Tout est une question de choix Coût: Le prix de votre repas Confirmez votre présence avant le 4 avril
Mardi	10 avril	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de Ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème: Tout est une question de choix
Mardi	17 avril	9 h 30 à 11 h 30	Chalet «La seigneurie» 120, rue St-Antoine sud, Lavaltrie	Conférence gratuite: «Un peu de tout pour un mieux-être» par Cécile-Diane Houle Confirmez votre présence avant le 13 avril
Jeudi	19 avril	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème: Tout est une question de choix
Dimanche	22 avril	Dès 9 h 30	Salon de quilles Au magnifique 51, ch. de Lavaltrie, Lavaltrie	3 parties de quilles Coût: 15 \$ (chaussures incluses) Confirmez votre présence avant le 16 avril
Mardi	1er mai	9 h 30 à 11 h 30	Hôtel de ville de Berthierville 588, rue Montcalm, salle 308	Café-rencontre Thème: Les relations amicales et amoureuses, comment en prendre soin?
Jeudi	3 mai	9 h 30 à 11 h 30	L'Ancien presbytère 25, boul. Houle, St-Gabriel	Présence au local de St-Gabriel Venez rencontrer l'intervenante du RANDA avec ou sans rendez-vous!
Jeudi	3 mai	Dès 18 h	Restaurant St-Hubert Berthierville 1091, av. Gilles-Villeneuve	Souper rencontre Thème: Les relations amicales et amoureuses, comment en prendre soin? Coût: Le prix de votre repas Confirmez votre présence avant le 2 mai
Jeudi	17 mai	13 h 30 à 15 h 30	CLSC de Lavaltrie 1400, rue Notre-Dame, salle Notre-Dame (sous-sol)	Café-rencontre Thème: Les relations amicales et amoureuses, comment en prendre soin?
Mardi	22 mai	9 h 30 à 12 h	Hôtel de ville de St-Gabriel-de-Brandon 5111, chemin du lac St-Gabriel-de-Brandon	Conférence gratuite «Simone et tous les autres» offerte par Gabrielle Coulombe Coût: Gratuit Confirmez votre présence avant le 17 mai
Mardi	5 juin	Dès 10 h	Salle municipale de St-Norbert 2150, rue Principale, *Stationnement à l'église	AGA du RANDA Présentation du bilan de l'année 2017-2018 et partagez avec nous un délicieux repas! Coût: Gratuit pour les membres, 20\$ (non-membres) Confirmez votre présence avant le 28 mai
Mardi	3 juillet	Dès 10 h	Plage municipale de St-Gabriel Avenue du parc, St-Gabriel-de-Brandon	Pique-nique à la plage! Apportez votre lunch, votre maillot de bain et votre chaise longue pour une belle journée ensoleillée! Coût : 5 \$ (stationnement) annulé en cas de pluie Confirmez votre présence avant le 29 juin
Mardi	28 août	Dès 11 h	Lieu à déterminer	Party de la rentrée Informations supplémentaires à venir Coût: 10 \$ (dîner inclus) Confirmez votre présence avant le 21 août

À ne pas manquer!



3 parties de quilles à Lavaltrie

Venez jouer 3 parties de quilles avec nous.
Plaisir garanti!

Dimanche 22 avril

Dès 9 h 30

Salon de quilles Au magnifique
51, chemin de Lavaltrie,
Lavaltrie

15 \$ (chaussures incluses)

Confirmez votre présence avant
le 16 avril



Conférence gratuite «Simone et tous les autres»

Carnets de rencontres et de voyages;
ces aînés qui m'inspirent

Simone et tous les autres est un projet d'écriture, de transmission et de rencontres intergénérationnelles. L'auteure vous propose un temps de partage et de réflexion à

travers ses carnets de voyage, mais surtout grâce aux récits de vie des personnes aînées inspirantes qui ont croisé sa route.

Mardi 22 mai 2018

9 h 30 à 12 h

Municipalité de Saint-Gabriel-de-Brandon,
5111 ch. du Lac

Gratuit!

Confirmez votre présence avant le 17 mai

Conférence gratuite de Madame Cécile-Diane Houle «Un peu de tout pour un mieux-être»

Inspirée des méthodes alternatives, Cécile-Diane vous propose différents trucs et astuces pour prendre soin de vous. Vous en sortirez revigorés!

Mardi 17 avril

9 h 30 à 11 h 30

Chalet La seigneurie, 120 rue St-Antoine Sud, Lavaltrie

Gratuit!

Confirmez votre présence avant le 13 avril

Assemblée générale annuelle du RANDA

Présentation du bilan de l'année 2017-2018 et, par la suite, un délicieux repas vous sera servi.

Mardi 5 juin

Dès 10 h

Salle municipale de St-Norbert

2150, rue Principale

Gratuit pour les membres, 20 \$ pour les non-membres

Inscription obligatoire avant le 28 mai



Pique-nique à la plage

Apportez votre lunch, votre maillot de bain et votre chaise longue pour une belle journée ensoleillée!

Mardi 3 juillet

Dès 10 h

Plage municipale de St-Gabriel
Avenue du parc, St-Gabriel-de-Brandon

Coût : 5 \$ (stationnement) **annulé en cas de pluie**

Confirmez votre présence avant le 29 juin.



Pour plus d'information ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec nous au
450 836-0711 ou 450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

Le lien

ANNIVERSAIRES DE NAISSANCE



Joyeux anniversaires!

Avril

2	Kevin Malouin
5	Rolland St-Jean
9	Paquerette Dion
10	DesNeiges Lamontagne
14	Claudette Gladu
16	Françoise Lachapelle
24	Pauline Labrie
27	Élène Picard
28	Lise Hamelin
29	Jeannine Carrier-Mathurin
30	Francine Legault

Juin

2	Thérèse Poirier
11	Diane Goeffroy
16	Micheline Del Boccio
21	Germaine Bernier
22	Pauline Goeffroy
23	Lisette Catelani
24	Huguette St-Martin
27	Lynda Allard
28	Sylvie Provost
29	Gisèle Desroches

Août

2	Nancy Harnois
11	Jean-Yves Roussy
13	Odette Trudel
15	Estelle Michaud
15	Cécile-Diane Houle
16	Normand Blais
19	Roger Lamontagne
21	Steve Lévesque
22	Maggie Morency
24	Denise Laroche
29	Jocelyne Morency
30	Julie Dubé
31	Claudette Aubin-Savoie

Mai

2	Lise Turenne
2	Francine Ferrand
3	Yvonne Prescott
8	Diane Morel
8	Carolle Delisle
10	Nicole Paillé
18	Christine Presseau
21	Liliane Blais
24	Danielle Giroux
29	Lise Dénomée
30	Maude Malouin
31	Jeanne Gadoury

Juillet

3	Jean-Guy Blanchard
3	Murielle Grégoire
5	Françoise Michaud
5	Lyne Champagne
5	Louise Thibault
9	Lise Drainville-Allard
11	Paul-Éloi Coutu
16	Anita Savoie-Charpentier
29	Mariette Mercier
29	Luc Allard



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.



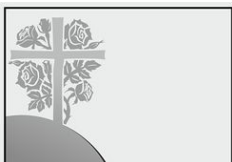
PROMPT RÉTABLISSEMENT

Certains membres du RANDA ont eu quelques problèmes de santé dernièrement. Nous souhaitons donc un prompt rétablissement à Mesdames Luce Doucet, Liliane Blais et Lisette Catelani ainsi qu'à Messieurs Roger Lamontagne et Normand Sauvageau.

Bon courage!

NÉCROLOGIE

À Madame Liliane Blais qui a perdu son frère Jean-Marie Lane ainsi qu'à Madame Edith Guertin qui a perdu sa sœur, Marielle Guertin-Pelland. Nous leur offrons, ainsi qu'à leurs proches, notre soutien, notre amitié et nos plus sincères condoléances.



Coin détente

Desiderata

Va paisiblement ton chemin à travers le bruit et la hâte et souviens-toi que le silence est la paix.

Autant que faire se peut et sans courber la tête, sois ami avec tes semblables ; exprime ta vérité calmement et clairement ; écoute les autres même les plus ennuyeux ou les plus ignorants.

Eux aussi ont quelque chose à dire.

Fuis l'homme à la voix haute et autoritaire ; il pêche contre l'esprit.

Ne te compare pas aux autres par crainte de devenir vain ou amer, car toujours tu trouveras meilleur ou pire que toi.

Jouis de tes succès, mais aussi de tes plans.

Aime ton travail aussi humble soit-il, car c'est un bien réel dans un mode incertain.

Sois sage en affaires, car le monde est trompeur.

Mais n'ignore pas non plus que vertu il y a, que beaucoup d'hommes poursuivent un idéal et que l'héroïsme n'est pas chose si rare.

Sois toi-même et surtout ne feins pas l'amitié : n'aborde pas non plus l'amour avec cynisme, car malgré les vicissitudes et les désenchantements il est aussi vivace que l'herbe que tu foules.

Incline-toi devant l'inévitable passage, mais ne succombe pas aux craintes chimériques qu'engendrent souvent fatigue et solitude.

En deçà d'une sage discipline, sois bon avec toi-même.

Tu es bien fils de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles.

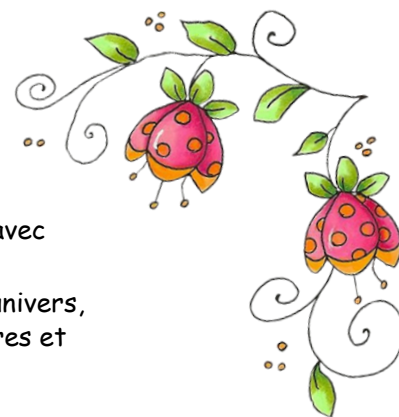
Tu y as ta place.

Quoique tu en penses, il est clair que l'univers continue sa marche comme il se doit.

Sois donc en paix avec Dieu, quel qu'il puisse être pour toi ; et, quelles que soient ta tâche et tes aspirations dans le but et la confusion de la vie, garde ton âme en paix.

Malgré les vilénies, les labeurs, les rêves déçus, la vie a encore sa beauté.

Sois prudent. Essaie d'être heureux.



Source:
<http://gauterdo.com/tx/desiderata.html>

Traduit de l'anglais du poème de Max Ehrman

RAPPEL

N'oubliez pas le renouvellement de votre carte de membre.



ADHÉSION

10 \$ PAR PERSONNE, VALIDE JUSQU'AU 31 MARS 2019

NOM, PRÉNOM _____

NOM DE L'ORGANISME (s'il y a lieu) _____

ADRESSE _____

VILLE, PROV. _____ CODE POSTAL _____

TÉLÉPHONE _____

COURRIEL _____ DATE DE NAISSANCE _____

jour mois année

Cotisation (s.v.p. cochez) : Membre actif Membre sympathisant

Statut (s.v.p. cochez) : 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
588, rue Montcalm, suite 220, Berthierville (QC) J0K 1A0

N.B. : Cartes de membres valides pour une période d'un an du 1^{er} avril au 31 mars.

Le lien

Journal du Réseau des aidants naturels d'Autray (RANDA)
Mars 2018
Fréquence: 3 numéros/année
Tirage: 150 copies

Comité du journal:

Liliane Blais
Lisette Catelani
Marilee Descôteaux
Louis-Marie Kimpton
Françoise Lachapelle

Mise-en-page:

Marilee Descôteaux

Collaborateurs pour ce numéro:

Karine Ratelle
Normand Sauvageau

Le travail bénévole des concepteurs et des collaborateurs a rendu possible la publication du journal **Le lien**.

Adressez toute correspondance à:
Réseau des aidants naturels d'Autray
588, rue Montcalm, suite 220
Berthierville (QC) J0K 1A0
Courriel : info@aidantsautray.org
Téléphone : 450 836-0711 ou
450 404-2211 (sans frais pour Lavaltrie)

N.B.: Le genre masculin utilisé dans ce journal a pour seul but d'alléger le texte.

Le Réseau des aidants naturels d'Autray

Le RANDA est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'offrir un lieu d'échanges, d'entraide et de discussions entre proches aidants afin de briser leur isolement. Le territoire couvert s'étend de Lavaltrie à Mandeville en passant par St-Gabriel et St-Barthélemy, dans la MRC de d'Autray.

Pour plus d'informations, rejoindre notre intervenante, Marilee Descôteaux au 450-836-0711, ou au 450-404-2211 (sans frais pour Lavaltrie) du lundi au jeudi inclusivement entre 8 h 30 et 16 h 00, et jusqu'à 20 h le mercredi soir, par téléphone ou en personne sur **rendez-vous seulement**

*** Notre bureau est ouvert tous les vendredis de 8h30 à 12h30 ***

**Date de parution:
28 août 2018**

Comité du journal

De g. à d., en arrière:
Liliane Blais et Marilee Descôteaux
Devant: Louis-Marie Kimpton et
Lisette Catelani
*** Absente sur la photo:
Françoise Lachapelle**



588, rue Montcalm, local 220
Berthierville (QC) J0K 1A0

