



Relais Santé Matane

# Journal

## La Sagesse en action!

Volume 7, No 8

Mai 2016

### Sommaire :

- Les soins à domicile pour aînés (page 4)
- Le deuil blanc (page 6)
- Réponse « Lettre à ma fille » (page 7)
- Bénévole de l'année (page 8)

### Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Carrefour d'information aux aînés	4
Votre santé nous tient à cœur	5
Les proches aidants parlons-en!	6
Atelier sur le deuil Capsule info.	7
Le repas des amis	8
Anniversaires Programme DIRA	9
Loisirs et détente	10 11
Menu La boutique	12

### Éditorial

Bonjour à tous très chers membres,

Au cours de la seconde moitié de 2016, le Relais Santé devra relever de nombreux défis dont la relocalisation de l'organisme. Nous serons les derniers à quitter le Pavillon de la Cité condamné à la fermeture. Le conseil d'administration annoncera sous peu la nouvelle adresse du Relais Santé. La direction et le personnel comptent sur ce déménagement pour donner un nouveau souffle à l'organisme qui vient de célébrer 25 années auprès des 50 ans et plus.

Toutes les activités seront maintenues et nous allons tenter d'en développer de nouvelles afin d'atteindre une plus vaste clientèle. Déjà nous savons que notre friperie "Le Grenier" sera beaucoup plus spacieuse afin d'offrir un plus grand choix de vêtements. Nous tenons à remercier tous nos bénévoles pour leur précieuse collaboration. Nous réalisons notre mandat grâce à votre présence et toutes les heures que vous consacrez aux 50 ans et plus.

L'été frappe à nos portes et je profite de l'occasion pour vous souhaiter plein de soleil et de chaleur. Jardinez, marchez, allez jouer dehors, c'est la meilleure façon de rester en forme et en santé.

**Notez que l'assemblée générale annuelle du Relais Santé aura lieu le mercredi 15 juin à 16 heures. Pour ceux qui le désirent, l'assemblée sera suivie d'un souper au coût de 12 dollars.**

Passez un été magnifique

Réjean Sirois



À la rencontre des proches aidants

L'APPU  
POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'ÂÎNÉS



Les Méchins au Centre Colombien Roger Verreault

**Lundi 9 mai** : café rencontre 13h30 à 15h30

Baie-des Sables au centre communautaire

**Mardi 10 mai** : café rencontre 13h30 à 15h30

**Activité de fin d'année** : Rassemblement des proches aidants de la Matanie le mercredi 1<sup>er</sup> juin 2016 à Baie-des-Sables au Centre Communautaire. Ceci est rendu possible grâce au soutien d'Appui Bas St-Laurent. Thème : explosion de bonheur. Inscription obligatoire.

**Pour information ou inscription** : Denise Filion ou Johanne Leblanc au Centre Communautaire pour aînés au Relais Santé. Téléphone : 418-566-2649

*«Je prends un instant pour vous dire AU REVOIR! Au revoir et non adieu car je vous garde précieusement dans mon cœur. Je quitte pour rentrer chez moi. Vous avez rempli ma vie de couleurs, de bonheur et j'emporte avec moi un petit morceau de chacun de vous .Pour votre présence dans ma vie je vous dis Merci. Je nourris l'espoir qu'un jour au détour de la route nous aurons le plaisir de nous rencontrer. Bonne continuité. N'oubliez pas de prendre soin de vous. Je vous aime. Denise Filion»*

## Déjeuner-causerie des Proches aidants

**Prenez en note qu'il y a deux groupes pour les déjeuners causerie afin de permettre aux proches aidants de s'exprimer.**

**Vous recevrez un appel de la chaîne téléphonique des proches aidants vous indiquant votre groupe.**

1<sup>er</sup> groupe : jeudi 12 mai à 9h00 au restaurant «Café aux Délices».

2<sup>e</sup> groupe : vendredi 13 mai à 9h00 au restaurant «Café aux Délices». Pour les aidants du programme «Coup de main, 2015-2016».

Si vous prenez soin d'un proche fragilisé par l'âge, la maladie, un handicap de longue durée ou qui a des limitations, nous vous invitons à cette rencontre d'échange et de partage qui est destinée aux proches aidants. C'est en bonne compagnie que vous apprécierez ce déjeuner-causerie qui aura pour thème «*les riches expériences de l'accompagnement vécues par les proches aidants*». **Le tout en toute confidentialité.**

Offrez-vous un peu de répit, brisez l'isolement. Que vous ayez envie de discuter ou tout simplement d'écouter.

Pour information ou pour vous inscrire contactez Johanne Leblanc 418-566-2649

## Rassemblement des proches aidants

Le **mercredi** 1<sup>er</sup> juin de 10h00 à 16h00 aura lieu le rassemblement des proches aidants du Relais Santé, de Les Méchins et de Baie des Sables. Le rassemblement aura lieu au Centre communautaire de Baie des Sables.

Nous profiterons de l'occasion pour *accueillir les finissants* du programme «Coup de main-2».

Le thème de l'après midi « **Explosion de bonheur** ».

Au programme : brunch, musique, surprise et tirage. Le tout dans la joie, l'humour et la gaieté.

Venez célébrer vos réussites!

Inscription obligatoire : 418-566-2649

*Johanne Leblanc et Denise Filion*

Coordonnatrice du centre de soutien aux proches aidants.



### **Les soins à domiciles pour aînés :**

Les ressources financières sont insuffisantes. Plusieurs organismes constatent que le réseau de la Santé est dans l'incapacité de fournir les soins à domicile requis par un bon nombre d'aînés en perte d'autonomie.

La Fédération d'âge d'or du Québec, la Fédération des infirmières et infirmiers du Québec, la Fédération interprofessionnelle de la santé et le Conseil pour la protection des malades ont analysé les impacts du manque de fonds publics sur les services de soins à domicile.

Il en ressort que de plus en plus d'aînés en légère perte d'autonomie doivent se tourner vers le secteur privé pour obtenir des services domestiques ou d'aide à la vie quotidienne. Même chose pour les personnes en sévère perte d'autonomie qui n'obtiennent du réseau public que la moitié de l'aide qui devrait leur être consentie. Dans les deux cas, le recours au privé crée des trous dans les finances des aînés.

Les organismes qui ont réalisé ce portrait constatent un réel désengagement de l'état dans ce domaine. Même si le dernier budget libéral a injecté quelques dizaines de millions de dollars de plus pour le maintien à domicile, c'est insuffisant disent les représen-

tants de ces organismes. Surtout que le ministre de la Santé, Gaétan Barrette, répète que le maintien à domicile est une priorité.

Les auteurs de ce portrait revendiquent une nouvelle politique publique de maintien à domicile avec un financement adéquat et récurrent. Ils demandent une garantie de services et des soins bien encadrés pour assurer une qualité de vie aux personnes parmi les plus vulnérables de la société. Ils concluent que l'insuffisance et la difficulté d'accès aux soins à domicile ont des impacts importants sur les droits des aînés.

Réjean Sirois

### **Maintenez votre pouvoir d'agir sur votre vie**

Il se peut que votre vie bascule pour une raison ou une autre. Votre santé, un deuil, les amis de moins en moins présents... peu importe. Vous ne savez plus ce que vous pouvez faire pour reprendre le contrôle. Vous pouvez agir et changer la situation. Une travailleuse de milieu est à votre disposition pour vous écouter et regarder avec vous les ouvertures et des solutions possibles. Vous pouvez redonner un sens à ce que vous vivez présentement. Il vous appartient de reprendre votre destin en main. Passez à l'action en téléphonant au : Relais Santé 418-566-2649

Reine Imbeault  
[rimbeault@globetrotter.net](mailto:rimbeault@globetrotter.net)

**Ce service est gratuit et confidentiel.**

## Les aidants, ces athlètes psychologiques

Le rôle de proche aidant est très exigeant au plan psychologique. Il nécessite d'assumer de multiples responsabilités qui demandent une grande quantité d'énergie, généralement sur de longues périodes. Selon une étude réalisée à l'Université du Québec à Chicoutimi, le niveau de détresse psychologique chez les proches aidants est de 25 % plus élevé que la moyenne. Karène Larocque, psychologue, compare les proches aidants à des athlètes psychologiques en raison des exploits qu'ils réalisent au quotidien. Elle souligne la patience dont ils font preuve, l'attention constante qu'ils portent envers leur proche et le contrôle de soi nécessaire lors de situations difficiles. Et cela tout en maintenant un bon moral pour la personne aidée.

Pour continuer à accomplir son rôle de proche aidant et les exploits psychologiques qui en découlent, il devient important, voire primordial pour la personne de refaire ses réserves d'énergie régulièrement. Le proche aidant a besoin de toute son énergie et c'est en s'accordant des moments de détente qu'il peut se ressourcer pour remplir son rôle. Toute-

fois, se détendre peut devenir un véritable défi dans un quotidien aussi chargé. Comment faire ?

**Pensez à vous** Penser à soi signifie se réserver chaque jour du temps pour recharger vos batteries en faisant ce qui vous plaît, ce que vous aimez.

**Étirez-vous** Les tensions musculaires, souvent liées au stress peuvent être atténuées par des exercices d'étirement. Il suffit de s'adonner à des exercices de relaxation qui permettent un relâchement musculaire des zones les plus sensibles (nuque, épaules, jambes) et offrent une détente psychologique.

**Respirez** Pour réussir à lâcher prise au moins une fois par jour, vous pourriez pratiquer la respiration rythmique. Il s'agit d'une méthode naturelle d'inspiration par le nez vers les poumons puis le ventre, et d'expiration par la bouche.

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants.

*Source : L'Appui pour les proches aidants en collaboration avec Julie Martin, conseillère aux proches aidants, Karène Larocque, psychologue, et Marie-Josée Lagacé, psychoéducatrice.*

## La marche pour l'Alzheimer

### Un objectif de 30,000\$ dans la Matanie

La Fondation Paul Pineault compte amasser 30,000\$ lors de la Marche pour l'Alzheimer le dimanche 29 mai. L'inscription, à 10\$ pour les adultes et gratuite pour les enfants, se fera à compter de 9h à l'hôtel de ville de Matane. Le départ est prévu à 10h30. La direction de la Fondation espère accueillir 100 marcheurs élités. Chacun a le mandat d'amasser 200\$ et plus. Toute la population est invitée. La totalité des dons sera versée à la Maison J-Arthur Desjardins. La résidence qui accueille des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer doit investir plus de 200,000\$ pour la mise aux normes.



## Le deuil blanc

### Le deuil blanc

Le deuil blanc est un processus de deuil qui se déroule chez les proches alors que la personne aimée est encore vivante. C'est une succession de deuils à vivre et de changements à apporter dans notre quotidien, ce qui peut parfois durer des années. En tant que proche prenant soin d'une personne en perte d'autonomie, vous pouvez être graduellement en présence des pertes de la personne aidée, que ce soit au niveau physique ou psychologique.

La personne qui est en face de vous n'est plus celle que vous avez connue. Vous avez donc à faire des deuils variés (projet d'avenir, de retraite, de voyage...). Vous perdez parfois un compagnon de vie, un confident, un soutien, etc. Votre proche n'est pas décédé, mais il part à petit feu. Voilà ce qu'est un deuil blanc.

On parle de deuil blanc dans le cas où, par exemple, la personne aimée est atteinte d'un handicap ou suite au diagnostic d'une maladie grave, dégénérative ou potentiellement mortelle. Dans le cas de l'apparition d'une invalidité suite à un accident ou dans le cas d'un coma prolongé, il y a aussi des deuils auxquels on doit faire face. *Le deuil blanc est une période difficile*. Face à une personne malade ou différente, les mots manquent. Démunis, impuissants, les proches sont désemparés. Exprimer sa douleur, ne pas la garder au fond de soi, c'est se libérer et donc s'aider à mieux vivre cette situation.

#### Plusieurs thérapeutes conseillent de :

- Reconnaître que la situation a changé;
- Parler, mettre des mots sur ce que l'on ressent;
- Se renseigner, se documenter sur la maladie, le handicap etc.;
- Trouver un bon soutien moral (amis, famille, collègues, psychologue)
- Trouver le positif et s'y raccrocher;
- Se garder du temps pour soi, pour se faire du bien.

Face à un proche qui a changé, de nouvelles façons de communiquer peuvent être développées, par le regard, le toucher, les gestes, les émotions, ou même par la musique. C'est une nouvelle façon d'être ensemble et de continuer à vivre, malgré la maladie et ses ravages.

Johanne Leblanc, Centre de soutien aux proches aidants.

Sources : Le deuil blanc, un cheminement vers le grand départ / Condoléances.com  
CHUV Magazine, institut universitaire de gériatrie de Montréal / aidants.ca  
<http://www.alloleciel.fr/guide/le-deuil/le-deuil-blanc>

## Réponse «à ma mère»

Maman, Le jour où tu auras vieilli, j'espère que tu ressentiras toute la préoccupation que j'ai pour toi lorsque je t'obligerai à prendre un bain justement parce que tu m'as montré l'importance d'avoir une bonne hygiène.

J'espère que tu ressentiras mon indicible tourment devant ton frigo contenant quelques miettes de nourriture presque insalubres auxquelles tu me défends de toucher.

J'espère que tu ressentiras mon inquiétude pour ta santé quand je te forcerai à manger un repas équilibré parce que c'était, aussi, une priorité pour toi quand tu nous as élevés.

J'espère que tu ressentiras mon tiraillement entre l'attention que je t'accorde et celle que je dois accorder à ma propre famille et à mes occupations personnelles que je ne peux pas abandonner.

J'espère que tu ressentiras mon inconfort devant les soupçons que tu portes envers tout un chacun lorsque tu ne trouves pas quelque chose; toi qui m'as si bien enseigné à ne pas juger personne.

J'espère que tu ressentiras mon grand désarroi quand je demanderai de l'aide venant de l'extérieur pour obtenir des services pour toi afin que ton environnement soit sain.

J'espère que tu ressentiras ma totale impuissance quand tu rejetteras catégoriquement toute forme de soutien venant d'une autre personne que moi.

Et quand je sentirai ta sécurité menacée et que je te proposerai l'hébergement dans une résidence, j'espère que tu sauras ressentir que c'est parce que je t'aime énormément et c'est pour cela que je t'implore d'aller dans un endroit plus sécuritaire.

Et moi... voyant que tu ne reconnais pas ces preuves d'amour, j'espère que JE saurai comprendre MES moments d'impatience, de frustration et même de désespoir et que je ne me sentirai pas coupable de prendre du recul et du temps pour moi.

J'espère sincèrement que tu sais déjà que je t'aime et que je t'aimerai de tout mon cœur jusqu'à la toute fin.

Ta fille qui te remercie de lui avoir enseigné que le respect des autres commence par le respect de SOI

Réponse de Sylvie Fortier © Sylvie Fortier B.A. 2012 I.

## Le Repas des amis

### Le temps des sucres au Relais Santé

Une quarantaine de personnes ont goûté l'ambiance du temps des sucres lors de notre dernier dîner communautaire. L'activité s'est déroulée dans un décor champêtre monté de main de maître par notre éducatrice spécialisée, Anny Sergerie.

Le prochain dîner aura lieu le samedi 28 mai où nous soulignerons du même coup la Fête des mères et la Fête des pères. Au menu: soupe poulet et nouilles, pâté au poulet avec purée de légumes et carré au citron. C'est une invitation à tous les amis du Relais Santé.

Ce sera le dernier dîner de la présente saison et sera animé par une nouvelle venue au Relais Santé, Fanny Bouchard. Nous confirmons que cette populaire activité reviendra cet automne. Passez un bel été.



## Bénévole de l'année au Relais Santé

### Gilberte Bérubé : une bibliothécaire en or

Le Relais Santé a profité de la Semaine de l'action bénévole pour souligner le travail exceptionnel d'une cinquantaine de personnes qui consacrent du temps et de l'énergie au bon fonctionnement de l'organisme. Lors d'un 5 à 7, dans un décor bistro avec des tapas au menu, le Relais Santé a décerné le titre de bénévole de l'année à notre dévouée bibliothécaire, madame Gilberte Bérubé. Tous les mardis, elle fait le tri parmi les livres reçus et elle garnit notre bibliothèque avec professionnalisme. Merci mille fois Madame Bérubé.

Au niveau de la Matanie, le titre est allé à madame Margot Fillion de l'école de musique maintenant installée au Pavillon Marie-Guyart. Elle a été choisie pour sa détermination et sa bonne humeur. Pour la première fois, le Centre d'action bénévole et la ville ont choisi un organisme de l'année. Le choix s'est arrêté sur le Club-Nautilus-Opération Nez-Rouge qui gère 200 bénévoles dans la période des Fêtes.





### Les anniversaires du mois de mars

02 : Marius Chassé	13 : Michelle Théberge
02 : Solange Pelletier	19 : Léonie Desjardins
03 : Leane Perry	19 : Réjean Sirois
04 : Roxane Lajoie	20 : Danielle Clément
05 : Suzette Deschênes	20 : Thérèse Marquis
05 : Lise Gagnon	20 : Raymonde Pellerin
06 : Marjolaine Desrosiers	20 : Diane Simard
08 : Charlotte Lepage	21 : Denise Fillion
09 : Lucie Beaudette	22 : Katy Fortin
10 : Micheline Beaulieu	22 : Sylvie Plourde
12 : Jacinthe Lucie Gagné	22 : Clothilde Vallée
13 : Linda Coulombe	25 : Maryse Collin
13 : Fernand Desjardins	25 : Ghislaine Harrisson
	28 : Laurence Levasseur
	29 : Réjeanne Truchon



### Journal *La Sagesse en action!*

À compter du mois de septembre,  
le journal La Sagesse ne sera plus  
distribué par la poste.

Il sera disponible au Relais Santé et sur  
notre site internet ou par courriel .

Vous n'avez qu'à nous donner votre  
adresse courriel.

[info@relaisantematane.org](mailto:info@relaisantematane.org)

[www.relaisantematane.org](http://www.relaisantematane.org)



## Mots Croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1								■				
2					■							
3								■				
4						■						
5			■							■		■
6				■								
7		■							■		■	
8						■						
9								■				
10					■							
11								■				
12					■							

### HORIZONTALEMENT

1. Voile des femmes iraniennes - Embrouillé.
2. Les voitures y roulent - Sanctifiées.
3. Matière qui polit par frottement - Éléments de la langue.
4. Rien - Plante grasse.
5. Antimoine - Hautes.
6. Faiblement - État d'Europe balkanique.
7. Empereur Allemand.
8. Dupe - Flanquer.
9. Lame d'osier - Aucune chose.
10. Venues au monde - Médicament d'usage externe.
11. Consolent - Naturel.
12. Célèbre troyen - Peuple de Russie

### VERTICALEMENT

1. Limpidité
2. Plante grimpanche, voisine du poivrier - Grande quantité.
3. Épouse de Zeus - Guitare hawaïenne.
4. Posture de yoga - Plantain d'eau.
5. Où il entre de l'antimoine.
6. Ceinture nippone - Mec - Se fait après le tournage.
7. Refus des pulsions sexuelles.
8. Milieu des malfaiteurs.
9. Plante à fleurs jaunes - Elle a une tête de cochon.
10. Collège anglais - Empêche d'avancer.
11. Arbre d'Extrême Orient - Mammifère ruminant.
12. Crochet en forme de S - Découverts.

### Comment jouer:

1. Replacer en ordre les lettres de chaque mot.

2. En suivant l'ordre des mots, repérez votre mot dans la grille de la façon suivante: La première lettre se trouve sur la première ligne, la deuxième lettre, sur la deuxième ligne et ainsi de suite. Attention: les lettres dans la grille ne sont pas en position diagonale ou verticale; une lettre peut donc être placée dans la ligne 1 case 3 et la suivante, dans la ligne 2 case 6, jusqu'à la fin. Lorsqu'une ligne est terminée, passez à la prochaine ligne où il reste des lettres non encadrées.

3. À la fin, il vous restera un charivari de lettres à replacer dans le bon ordre pour obtenir la réponse du jeu.

### Thème : La Naissance 11 lettres cachées

1. ROGSSSSEE
2. RRSSNOINO
3. REPRETUAM
4. CACCREHUO
5. TRETEINAM
6. HEBINURC
7. SRIENNCAE
8. CCHEOU
9. RREEPLU
10. DOIPS
11. EEBB
12. RIC

### DEGRINGOLADE # 16

G	C	C	P	A	C	P	N	M	P
O	R	H	C	E	O	O	A	R	L
U	E	O	C	I	S	E	U	E	T
D	C	R	S	M	E	R	O	A	U
R	H	R	A	S	U	U	R	R	S
E	I	E	N	T	E	I	C	B	B
C	R	E	H	I	S	S	U	E	I
E	R	N	T	R	B	S	S	N	I
E	E	R	I	N	E	O	E	E	N
E	R	U	P	O	E	P	O	N	N

### Mot Mystère - thème: le Musique

À trouver : mot de 11 lettres

R	E	C	I	T	A	L	T	E	R	A	T	I	O	N	A
E	C	E	N	T	R	E	E	F	E	L	C	O	M	M	A
S	O	I	O	P	U	S	I	R	E	T	U	C	E	X	E
I	L	P	T	E	D	A	N	E	R	E	S	U	O	T	T
L	E	U	E	T	T	E	T	N	I	U	Q	I	N	R	U
A	T	O	N	A	L	E	O	S	T	I	N	A	T	O	D
E	R	R	N	D	Y	R	N	I	N	C	I	S	E	R	E
R	E	G	N	A	R	R	A	O	L	D	I	A	S	S	A
O	O	C	A	G	I	O	T	N	E	U	T	E	R	P	E
U	R	M	H	I	Q	U	I	M	P	R	O	M	P	T	U
L	A	A	U	O	U	T	O	O	S	I	C	I	E	R	G
A	G	Z	T	S	E	A	N	N	O	E	T	N	T	I	T
D	T	U	T	O	I	U	G	O	G	M	A	E	G	O	R
E	I	R	E	N	R	Q	R	D	R	A	V	U	I	L	A
M	M	K	E	N	O	I	U	I	A	N	E	R	O	E	I
T	E	A	A	R	E	P	O	E	L	N	G	E	D	T	T

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| ACCORD     | GROUPIE    | QUINTETTE |
| ADAGIO     | IMPROMPTU  | RAGTIME   |
| ALTERATION | INCISE     | REALISER  |
| ARRANGER   | INTONATION | RECITAL   |
| ARTISTE    | LARGO      | RIEMANN   |
| ASSAI      | LYRIQUE    | ROULADE   |
| ATONALE    | MAZURKA    | SERENADE  |
| CHOEUR     | MEDIANTE   | TANGO     |
| CLEF       | MINEURE    | TONIQUE   |
| COMMA      | MONODIE    | TRAIT     |
| DOIGTE     | MUSIQUE    | TRIOLET   |
| ECOLE      | NOTE       |           |
| ENTREE     | OCTAVE     |           |
| ETUDE      | OPERA      |           |
| EUTERPE    | OPUS       |           |
| EXECUTER   | ORATORIO   |           |
| GIGUE      | OSTINATO   |           |
| GOSPEL     | PONT       |           |
| GRIOT      | QUATUOR    |           |

SOLUTION	DÉGRINGOLADES # 15		
1. CAPILLAIRE	2. PELLICULE	3. PERRUQUE	
4. TEINTURE	5. COIFFEUR	6. MODELER	
7. FIXATIF	8. PEIGNE	9. BLOND	
10. STYLE	11. FRISÉ	12. MÈCHE	
13. GRIS	14. GEL	15. SEC	

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI:

SUDOKU - niveau difficile

					5			
3	2		6			9		
6					9		1	
	5			1				2
					8			4
1		9				8		
	7			4				1
2		3		8			4	
			3		6			8

LES SOLUTIONS DU MOIS DE AVRIL

Mot mystère : MUTATEUR

MOTS CROISÉS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	D	E	S	E	Q	U	I	L	I	B	R	E	
2	E	V	O	L	U	E		E	R	R	E	R	
3	C	A	N	A	I	L	L	E	R	I	E	S	
4	I		O	N	D	E	E		I	N	D	E	
5	B	A	R	D	A		T	U	T	S	I	S	
6	E	D	E			M	O	T	T	E		T	
7	L	I	S	E			P	R	E	S	S	E	E
8		P			B	I	P	E	R		C	E	P
9	G	E	N	E	R	O	S	I	T	E		U	
10	R	U	I	N	E	S		N	A	N	T	I	
11	O	S	E	E			E	T	E	T	E	E	S
12	G	E	S	S	E	S		S	A	S	S	E	

SUDOKU

8	4	1	2	5	6	3	9	7
6	5	7	4	9	3	1	2	8
9	3	2	1	8	7	5	6	4
7	6	3	8	2	9	4	5	1
2	1	8	5	3	4	9	7	6
5	9	4	6	7	1	2	8	3
1	7	5	3	6	2	8	4	9
3	2	9	7	4	8	6	1	5
4	8	6	9	1	5	7	3	2

**CENTRE  
COMMUNAUTAIRE  
POUR AÎNÉS  
RELAIS SANTÉ**

384, du Rempart, C.P. 563  
(Pavillon de la cité)  
Matane (Québec) G4W 3P5

Téléphone : 418-566-2649  
Télécopie : 418-562-8707  
Messagerie :  
info@relaissantematane.org  
Site Internet:  
www.relaissantematane.org

Friperie Le Grenier  
et  
Relais Santé Matane  
sur

facebook 

**Nos 4 volets  
d'action  
communautaire:**

Centre de soutien aux  
proches aidants (depuis  
2003)

Carrefour d'information  
pour aînés (depuis  
2007)

Alliance-Aînés: vulnérabilité,  
isolement et maltraitance  
(depuis 2009)

La Sagesse en Action! :  
nos membres actifs &  
impliqués socialement  
(depuis 2007)



*Journal La Sagesse en Action!*

**L**e Centre communautaire pour aînés Relais Santé est un milieu de vie quotidienne permettant de briser l'isolement des aînés et des proches aidants en leur offrant des services personnalisés répondant à leurs besoins et en instaurant un réseau d'aide et d'entraide favorable à l'épanouissement de la personne. Il a pour mission de favoriser le maintien à domicile des adultes vieillissants ou en perte d'autonomie en offrant des services adaptés dans une perspective de prévention pour le maintien et le développement d'habiletés fonctionnelles et sociales.

**Repas des amis - MAI**

**MENU**

**Soupe poulet et nouilles  
Pain et beurre  
Pâté au poulet  
Purées de pommes de terre  
aux légumes et salade de chou  
Carrée au citron**

**28  
mai**



Thème de notre  
repas ce mois-ci:

**Fête des Mères  
Fête des Pères**

Réservation :  
418-566-2649  
Avant jeudi

**Friperie Le Grenier: Notre source de financement**

**Ventes mensuelles**

Ventes de mai

Tous les vêtements réguliers sont à 2\$ les 2, 10, 23, et 31 mai

Tous les vêtements réguliers sont à 1\$ tous les jeudis.

\*\*

**Carte privilège**

(membre de soutien)  
Coût: 20\$ annuellement  
Cette carte vous procure  
des rabais intéressants  
sur vos achats à la Friperie

