



Relais Santé Matane

Journal

La Sagesse en action!

Volume 6, No 7

Avril 2015

Sommaire :

- La CSST et le travail des bénévoles (page 4)
- Les mythes et réalités du rôle de proche aidant – suite (page 5)

Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Carrefour d'information aux aînés	4
Votre santé nous tient à cœur	5
Courtepointe collective	6
Pièce de théâtre Gala des bénévoles	7
Le repas des amis Atelier sur le deuil	8
Anniversaires Programme DIRA	9
Loisirs et détente	10 11
Menu La boutique	12

Éditorial

Bonjour à tous très chers membres,

En ce mois d'avril, où nous soulignerons le travail exceptionnel de nos bénévoles, j'ai envie de vous offrir ce très beau texte démontrant bien l'importance de l'action bénévole.

Un matin un vieil homme se promenait sur une plage de sable fin en compagnie de sa petite fille.

Toutes les deux minutes, le grand-père se penchait, ramassait quelque chose par terre, puis le jetait à l'eau.

La petite fille, intriguée, demanda au vieil homme :

"Qu'est-ce que tu fais papi ?"

"Je rejette les étoiles de mer dans l'océan", répondit l'homme.

"Pourquoi fais-tu cela papi ?"

"Tu vois ma petite, c'est la marée basse, et toutes

ces étoiles de mer ont échoué sur la plage. Si je ne les rejette pas à la mer, elles vont mourir parce que dans quelques heures elles sécheront sous les rayons chauds du soleil."

"Je comprends, répliqua la petite fille, mais il y a des milliers d'étoiles de mer sur cette plage. Tu ne pourras pas toutes les sauver. Il y en a tout simplement trop. Et cela doit être la même chose lors de toutes les marées, sur de nombreuses plages de la côte. Tu ne pourras rien y changer."

Le vieil homme sourit, se pencha et ramassa une autre étoile de mer. En la rejetant à la mer, il répondit: "Pour celle-là ça change tout !".

Cette très belle histoire nous rappelle que même si parfois nous avons l'impression que nos efforts sont vains et que notre combat est perdu d'avance, il faut continuer et persévérer.

Tout ne se fait pas en un jour. Mais nous progressons chaque jour un peu plus. Nous avançons vers notre objectif.

Une goutte d'eau seule ne semble pas grand-chose, mais une goutte, plus une autre, plus une autre... permet de remplir le vase.

Les gouttes d'eau font les petits filets d'eau, ces filets se transforment en torrents, puis en rivières et pour finir en océan.

Dites-vous toujours que même si l'action que vous faites, vous semble peu de chose, elle est déjà beaucoup pour la personne qui en bénéficie.

À tous nos bénévoles, merci pour votre apport exceptionnel!

Martynne Sirois





L'amitié,
c'est la main tendue.

Une main tendue
en silence
console davantage
que tous
les mots connus.

Déjeuner-causerie des Proches aidants

Le déjeuner-causerie des proches aidants aura lieu le jeudi 23 avril à 9h00 au salon du restaurant *Café aux Délices*.

Si vous prenez soin d'un conjoint, d'un parent, d'un enfant, d'un ami, d'un voisin et que cette personne est fragilisée 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.

Le thème de cette rencontre :

«*Les riches expériences de l'accompagnement vécues par les proches aidants*».

Les rencontres se déroulent toujours en toute confidentialité.

Consentez à vous accorder une matinée de répit, brisez la solitude et venez vivre l'incomparable solidarité du groupe de soutien du Relais Santé. Vous apprécierez l'accueil, on ne peut plus chaleureux.

Information ou inscription

Johanne Leblanc

418-566-2649

À la rencontre des proches aidants

Les cafés- rencontres se poursuivent à Baie-des-Sables et à Les Méchins. Notre financement de l'APPUI a été renouvelé pour une période de deux ans alors nous sommes assurés de poursuivre nos activités jusqu'en mars 2017.

En avril, les activités auront lieu les :

Les lundis **13 et 27 avril** à Baie-des-Sables au centre communautaire.

Les mardis **14 et 28 avril** à Les Méchins au Centre Colombien Roger Verreault.

Les sujets abordés seront :

- L'abus - avec comme invitée Stéphanie Dugas coordonnatrice du programme DIRA et intervenante sociale
- L'alimentation.
- Déjeuner ou dîner causerie
- Préparation de l'activité de fin d'année.

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

Écoute-moi

Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Accorde-moi seulement
quelques instants
Accepte ce que je vis,
ce que je sens,
Sans réticence,
sans jugement.
Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Ne me bombarde pas
de conseils et d'idées
Ne te crois pas obligé
de régler mes difficultés
Manquerais-tu de confiance
en mes capacités?
Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
N'essaie pas de me distraire
ou de m'amuser
Je croirais que tu ne
comprends pas
L'importance de ce que
je vis en moi
Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Surtout, ne me juge pas,
ne me blâme pas
Voudrais-tu que ta moralité
Me fasse crouler
de culpabilité
Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Ne te crois pas non plus
obligé d'approuver

Si j'ai besoin de me raconter
C'est simplement
pour être libéré
Écoute-moi, s'il te plaît,
J'ai besoin de parler
N'interprète pas et
n'essaie pas d'analyser
Je me sentirais incompris
et manipulé
Et je ne pourrais plus rien
te communiquer
Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Ne m'interromps pas
pour me questionner
N'essaie pas de forcer
mon domaine caché
Je sais jusqu'où je peux
et veux aller
Écoute-moi, s'il te plaît,
j'ai besoin de parler
Respecte les silences qui
me font cheminer
Garde-toi bien de les briser
C'est par eux bien souvent
que je suis éclairé
Alors maintenant que
tu m'as bien écouté
Je t'en prie, tu peux parler
Avec tendresse
et disponibilité
À mon tour, je t'écouterai "

Jacques Salomé



Café rencontre

Le prochain café-rencontre
des proches aidants aura lieu
le jeudi 9 avril à **13h30**
à la salle Robert Neiderer du
Relais Santé.

Le thème :
«J'ai besoin de parler, sauras-
tu m'écouter?»

Discussion-jasette selon l'émo-
tion et le ressenti du moment.
Le tout en toute intimité et **en
toute confidentialité.**

Le thème vous intéresse?
Vous avez besoin de temps
pour vous? C'est le moment
de joindre le groupe de sou-
tien les *Cœurs Vaillants* du
centre communautaire pour
aînés Relais Santé.

Information ou inscription
Johanne Leblanc
418-566-2649

Quand vous arrêtez de courir après les mauvaises choses,
vous laissez une chance aux bonnes choses de vous rattraper.
Prenez votre temps aujourd'hui!!! Et faites vous plaisir!



Le travail bénévole représente un apport exceptionnel de l'économie du Québec. Voici quelques statistiques tirées d'une enquête faite en 2010 par statistiques Canada.

- 2 422 500 bénévoles
- 128 heures de bénévolat par personne
- 310 000 000 heures de bénévolat dans une année
- Équivalent de 161 457 emplois à temps plein

Ces chiffres sont tout à fait époustouflants et à la mesure de la solidarité qui unit les humains les uns envers les autres. Nous ne pouvons que nous féliciter à titre d'individus et de société. Mais au-delà de notre implication, de notre temps offert, une réalité potentielle pointe son nez à l'horizon. Si dans le cours de son activité de bénévolat, pour une raison ou une autre un accident se produit et que la personne se blesse Que se passe-t-il pour elle? Si cet accident l'empêche de retourner au travail et ainsi de gagner sa vie, comment fera-t-elle pour assumer ses obligations économiques pendant sa convalescence?

Il faut savoir que de nom-

La CSST et le travail des bénévoles

breuses activités bénévoles sont couvertes par la *Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles* (LATMP).

L'employeur d'un établissement utilisant les services de personnes bénévoles devra donner son accord quant au travail bénévole exécuté bénévolement. Cela veut dire qu'une politique écrite existe au sein de l'organisation à cette fin et qu'une description des activités de bénévolat y est répertoriée.

L'employeur devra transmettre à la CSST une déclaration l'informant des conditions de bénévolat ayant lieu dans son établissement et faire une déclaration annuelle de ses activités.

Protection accordée

Le bénévole pour lequel une protection est souscrite par l'employeur bénéficie de la protection accordée par la *Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles*, sauf pour ce qui est du droit au retour au travail.

De plus, une travailleuse bénévole n'est pas admissible au programme «Pour une maternité sans danger» prévu par la *Loi sur la santé et la sécurité du travail*.

Si vous êtes bénévoles, vous

êtes en droit de vous informer si l'organisme à qui vous offrez votre temps s'est inscrit auprès de la CSST. Vous êtes en droit de le faire.

En plus, valider le fait que **l'employeur doit tenir à jour une liste des travailleurs bénévoles** qui bénéficient de cette protection. Valider si votre nom figure sur ce registre, indiquant la fonction que vous occupez ainsi que le nombre d'heures de votre présence lors d'activités reconnues par ce dernier.

Un jour, vous aurez peut-être besoin de vous rapporter à la CSST. Nous ne vous le souhaitons pas, mais si cela devait se produire, vous aurez validé si vous êtes ou non protégé au cœur de vos activités.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Christine Gagnon,



Mythes et réalités du rôle de proche aidant (suite)

RÉALITÉ: Un proche aidant peut maintenir une relation satisfaisante avec son proche atteint d'une maladie cognitive dégénérative.

Il est possible de maintenir une relation avec la personne atteinte malgré les changements que la maladie apporte lors de son évolution. Seulement, la relation évolue et se traduit autrement au fil du temps, la communication verbale traditionnelle peut se muter lentement en communication non verbale à travers une caresse, un regard, une émotion, une ambiance.

MYTHE : Un proche aidant doit être au courant de tout au sujet de la maladie ou de la condition de son proche.

Il fait parti de votre rôle de vous renseigner sur la maladie ou la condition de votre proche non pas de devenir expert en la matière. Les spécialistes qui s'impliquent auprès de votre proche sont les

personnes les mieux placées pour vous renseigner et vous orienter. Votre rôle est d'accompagner votre proche en l'aidant à comprendre et à bien vivre sa situation.

MYTHE : Un proche aidant est le seul individu à pouvoir prendre en charge son proche.

Bien que les proches aidants aient souvent cette perception, de par le repère qu'ils sont devenus pour la personne atteinte, ils se doivent également de reconnaître leurs limites. Il est donc important, pour leur bien-être physique et mental, qu'ils reconnaissent ces limites et qu'ils prennent un temps pour eux afin d'être ensuite mieux disposés à accompagner la personne atteinte. Le proche aidant peut intégrer d'autres personnes dans la dispensation de soins à la personne atteinte tout en respectant le rythme d'adap-

tation de la personne atteinte. L'arrivée d'une autre ressource doit se faire en douceur, avec respect, ouverture d'esprit, tendresse et compassion.

MYTHE ET RÉALITÉ :

Un proche aidant peut s'occuper des finances et des questions juridiques pour son proche.

Un proche aidant peut toujours accompagner et conseiller son proche dans la prise de décision d'ordre légal ou financier. Par contre, lorsqu'il devient nécessaire pour le proche aidant de prendre les décisions pour son proche ou lorsque l'aidé ne peut se déplacer, par exemple, à la banque, il existe alors différents types de mandats qui permettent de désigner à l'avance une ou plusieurs personnes pour veiller au bien-être et à l'administration des biens de l'aidé



APPELEZ INFO-SANTÉ
/ URGENCE-DÉTRESSE
24 h / jour, 7 jours / semaine



811 INFO-SANTÉ

1

Vomissements
Diarrhée
Grippe
Etc.

Conseils santé
Fièvre
Nouvelle médication

811 INFO-SANTÉ

2

Soutien aux proches aidants
Détresse
Violence
Etc.

Anxiété
Relations conjugales

Courtepointe collective

Le 5 mars dernier c'est déroulé notre journée de courtepointe collective, une activité intergénérationnelle mise sur pied en collaboration avec la Ville de Matane, dans le cadre de la semaine de relâche.

Au total, c'est 17 personnes qui ont pris part à cette activité. Une belle réussite pour une première édition! Bien sûr, comme plusieurs tricoteuses en étaient à leur première expérience, nous n'avons pas obtenu assez de carreaux de laine pour assembler une courtepointe. Toutefois, plusieurs participantes sont courageusement reparties avec des balles de laine pour continuer de tricoter des carreaux à la maison et ainsi nous permettre de réaliser notre courtepointe.

Nous avons à ce jour plus de 50 carreaux de laine et nous sommes maintenant prêts à débiter l'assemblage de la courtepointe. Nous avons donc besoin de vos talents pour complé-

ter notre courtepointe. Si vous êtes intéressés à participer à l'assemblage de cette œuvre, vous pouvez vous inscrire au 418-566-2649.

Au plaisir de tricoter avec vous!



Pièce de théâtre - 6 juin 2015 (date à confirmer)

« Faudrait pas prendre grand-mère pour une dinde et grand-père pour son dindon »

Cette pièce de François Jobin connaît déjà un succès dans la région de Montréal et dans les Basses Laurentides. Son impact sur le public s'est avéré riche en discussion et en réflexion. C'est dans le but avoué de donner la parole aux aînés, qui trop souvent s'enferment dans le silence de crainte de déranger, que j'ai écrit ce texte, affirme l'auteur.

La pièce soulève plusieurs cas où des abus sont flagrants. Vous en

reconnaissez sûrement, ordinaires ou quotidiens, mais trop souvent ignorés. Humour et réflexion sont au rendez-vous. Près de 25 personnes, dont 21 comédiens et comédiennes, se sont généreusement impliqués dans cette aventure. Des aînés (une dizaine), se sont joints aux comédiens de la troupe. Ils sont un apport indispensable pour la crédibilité et la pertinence des propos.

Cette comédie dramatique ne vous laissera pas indifférent. Nous sommes tous interpellés par cette problématique; proches aidants, jeunes et moins jeunes.

Présenté par le comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés de Matane dans le cadre de la journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes aînées qui se déroule le 15 juin de chaque année



Gala hommage aux bénévoles

C'est le 15 avril que se tiendra notre Gala hommage aux bénévoles, édition 25^e anniversaire.

Ce gala est l'occasion pour nous de souligner l'importance de nos bénévoles et de les remercier pour tout le travail accompli au cours de l'année.

Cette année, nous profiterons également de l'occasion pour donner le coup d'envoi aux célébrations du 25^e anniversaire du Relais Santé.

Les préparatifs de la fête vont bon train et nous espérons que la soirée sera à la hauteur de la générosité de nos bénévoles.



Le Repas des amis

En mars, nous avons partagé un repas sous le thème de Pâques.

La salle était comble et nous avons même dû ajouter une table. Le repas était délicieux et il a été très apprécié. Nous avons transmis vos bons commentaires au traiteur, la pâtisserie Le Blé d'Or.

Nous avons aussi eu la visite de monsieur Clément Labrie qui amasse des fonds pour Opération Enfants Soleil, depuis quelques années, par la vente de sucrerie de son cru. Sa présentation fût touchante et les gens présents ont été très généreux pour cette cause.

Merci de faire en sorte que nos samedis soient remplis de bonheur et de joie.

Merci de nous contaminer avec vos beaux sourires. Ce moment est un réel plaisir pour nous.



Rencontres sur le deuil

Groupe de soutien pour personnes endeuillées

Récemment formé en animation de groupe pour personnes endeuillées et toujours selon l'approche de Jean Monbourquette, spécialiste du deuil reconnu mondialement, un nouveau programme d'animation débutera sous peu.

Ce programme permet de recevoir de l'information sur le processus du deuil qui soit dit en passant est unique pour chaque personne, mais qui peut assurément servir de repère.

C'est aussi avoir un endroit pour exprimer ce que l'on ressent, ce permettre d'en parler et certainement être écouté en toute confidentialité et sans jugement.

Pour en savoir davantage et/ou pour vous inscrire, contactez le 418 566-2649

Une rencontre pré groupe est favorisée.

Les anniversaires du mois d'avril

01 : Mireille Synnett	18 : Jeanne-Paule Martel	27 : Louiselle Gagné
01 : Fernande Gagné	19 : Lise Simard	28 : Diane Paquet
03 : Hélène Gauthier	19 : Martine Raymond	30 : Marguerite Michaud
04 : Pauline Blouin	20 : Lise Fillion	
04 : Lucie St-Louis	21 : Claudette Raymond	
07 : Nicole Piuze	22 : Mona Otis	
08 : Gilberte Boucher	22 : Laurence Tremblay	
11 : Colette Dufour	23 : Lucie Coll	
12 : Sylvie Gagnon	23 : Pierrette Tremblay	
12 : Michel Notz	24 : Pâquerette Ross	
14 : Marthe-Andrée Charest	24 : Micheline Murray	
15 : Madeleine Paquet	26 : Carmelle Blier	
16 : Gisèle Dumas	26 : Lise Coll	
16 : Claudine Dionne	26 : Nicole Grimard	
16 : Huguette St-Laurent	27 : Lisette Tremblay	



Programme DIRA - Pour contrer la maltraitance envers les aînés

« Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne aînée. »

Si vous avez un questionnement concernant une situation qui vous inquiète, n'hésitez pas à nous contacter.

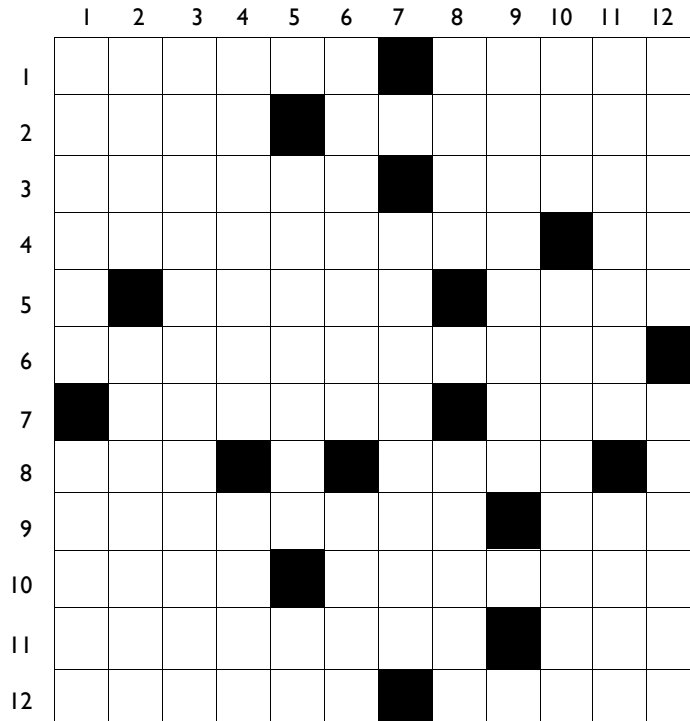
418-566-2649

Tous les renseignements demeurent confidentiels.

D: Dénoncer
I: Informer et intervenir
R: Référer
A: Accompagner



Mots Croisés



HORIZONTALEMENT

- Mollusque terrestre - Vase sacré.
- Devant le boucher - Dérangé.
- Livre sacré - Élimées.
- Rigolotes - Dieu à tête de faucon.
- Bande de loups - Ville d'Italie.
- Brillante.
- Insecte coléoptère - Utiles au golf.
- Barrissement - Fourrure du petit-gris.
- Bataclan - Brosse l'étafon.
- Zone externe du globe - Qui a deux côtés égaux.
- Lover - Après bis.
- Guerrier brutal - Écluse.

VERTICALEMENT

- Juridique - Loger.
- De plus - Tranches de pain.
- Par l'emploi de la force publique.
- Calibrent - Petit espace isolé.
- Cuisinier - Cité antique.
- Préfèrent la compote - Morceau de dinde.
- Retransmis au petit écran.
- Elle glapit - Pour insister.
- Éprouvé.
- Change chaque année - Esturgeons.
- Mise en éveil - Bières.
- Désavantagée - Frappé.

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 :
Les cheveux
7 lettres cachées

- LLAAICPER
- LLLEPCUI
- RREEUUPQ
- EETTNIUR
- FFURIOCE
- EEOMDLR
- FFIITAX
- EEPGNI
- LNDBO
- TELSY
- RISFE
- EEHMC
- RIGS
- ELG
- ECS

DEGRINGOLADE # 15

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

Mot Mystère - thème: Météo

À trouver : mot de 9 lettres

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

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| AUTOMNE | HALO | SAUTE |
| BORA | HIVER | SEC |
| CANICULE | HOULE | SEREIN |
| CHERGUI | LIBECCIO | SUROIT |
| CHINOOK | METEORE | TEMPETE |
| CIEL | NEBULOSITE | THOR |
| COUVERT | NIMBUS | TONNERRE |
| DEGEL | NUAGEUSE | TSUNAMI |
| ECHARPE | NUEE | VARIABLE |
| ECLAIRCIE | OBSERVATION | VENTE |
| EMBEILLIE | OCCLUSION | |
| EMBRUNS | ONDEE | |
| ENSOLEILLE | ORAGEUX | |
| ETESIEEN | PLAFOND | |
| FLOCONS | PLEUVOTER | |
| FRAIS | REGEL | |
| GLACE | RENEIGER | |
| GLACIAL | ROSEE | |
| GRIS | SATELLITE | |

SOLUTION	DÉGRINGOLADES # 14		
1. PLASTIQUE	2. JOURNAUX	3. COLLECTE	
4. SÉLECTIVE	5. POLLUTION	6. BOUTELLES	
7. PLANÈTE	8. CANETTE	9. PAPIER	
10. CARTON	11. AIDE	12. COÛT	
REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: ENVIRONNEMENT			

SUDOKU - niveau moyen

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE MARS

Mot mystère : BESTIOLE

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

SUDOKU

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

**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!

Le 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 - AVRIL



Thème de notre
repas ce mois-ci:

**La Cabane
à sucre**

Réservation :
418-566-2649
Avant jeudi
23 avril à midi

Friperie Le Grenier: Notre source de financement

Nouveauté pour 2015

Nous avons révisé le prix
de nos nouveautés à la
baisse.

Vous avez maintenant
accès à 2 présentoirs de
nouveautés à 10\$/pièce
ainsi qu'à 1 présentoir à
20\$/pièce. Moitié prix
avec la carte privilège.

De plus, pour les déten-
teurs de la carte privi-
lège, celle-ci s'applique
dorénavant en tout
temps sur les manteaux
et les nouveautés.



Ventes mensuelles

Ventes d'avril

Tous les vêtements régu-
liers sont à 2\$ les 1er, 14 et
28 avril 2015.

Tous les vêtements régu-
liers sont à 1\$ les lundis
6 et 20 avril ainsi que
tous les jeudis.

Carte privilège

(membre de soutien)
Coût: 15\$ annuellement
Cette carte vous procure des
rabais intéressants
sur vos achats à la Friperie!

