



Relais Santé Matane

# Journal

# La Sagesse en action!

Volume 7, No 5

Février 2016

## Sommaire :

- L'accident vasculaire cérébral est une attaque cérébrale qui ...(page 5)
- Jacqueline jeta un coup d'œil furtif vers la patinoire illuminée... (page 6)

## Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Carrefour d'information aux aînés	4
Votre santé nous tient à cœur	5
Texte du groupe de création littéraire	6 7
Repas des amis	8
Annonces	8 9
Les anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu La boutique	12

## Éditorial

Bonjour à tous très chers membres,

Nous voilà déjà en février. Le mois des amoureux me direz-vous? Certes la Saint-Valentin est la fête des amoureux, mais c'est aussi une belle occasion de souligner tout l'amour que l'on porte à nos proches, notre famille et nos amis. Alors je profiterai donc de l'occasion pour vous dire ces quelques mots.

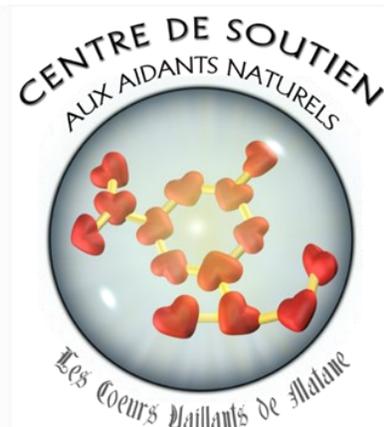
Je souhaite vous offrir pour la Saint-Valentin, cette pensée spéciale dans laquelle se retrouvent tous les sourires que vous avez fait naître sur nos visages, tous les battements de nos cœurs que vous faites vibrer. Quelques larmes quand vous nous avez émus. Des notes de chansons que nous nous surprenons à fredonner suite à nos conversations. Plein de tendresse,

que vous nous offrez si gentiment. Et pour terminer un grand MERCI de faire partie de nos vies, car vous ensoleillez chacune de nos journées!

Bref, je me joins à toute l'équipe du Relais Santé pour vous souhaiter une merveilleuse St-Valentin.

*Martyne Sirois*





« Accompagner quelqu'un ce n'est pas le précéder, lui indiquer la route, lui imposer un itinéraire, ni même connaître la direction qu'il va prendre, mais c'est marcher à ses côtés en le laissant libre de choisir son chemin et le rythme de ses pas.»

(Patrick Verspieren)

## Déjeuner-causerie des Proches aidants

**Prenez note qu'il y aura deux groupes pour les déjeuners-causeries 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 11 février à 9h00 au restaurant «Café aux Délices»

2<sup>e</sup> groupe :

vendredi 12 février 9h00 au restaurant «Café aux Délices»

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.

Information ou inscriptions :

Johanne Leblanc 418-566-2649

## Café rencontre

**Le jeudi 25 février à 13h30** aura lieu le café-rencontre des proches aidants à la salle Robert Neiderer du centre communautaire pour aînés «Relais Santé».

Le thème : **«Le lâcher prise 101»**, DVD du conférencier Denis Carignan

Le lâcher prise, un thème très à la mode, c'est dans l'air mais un peu comme l'air on ne sait pas trop comment ça fonctionne? Est-ce abandonner? Est-ce laissé faire?

La conférence explique la différence entre persévérer et s'obstiner. Il y a un chemin qui va vers la croissance et un chemin vers la souffrance. Selon le conférencier, Denis Carignan, le lâcher prise n'amène pas au relâchement, il apporte une acceptation de la réalité qui permet une action plus intelligente et plus efficace en harmonie avec la réalité.

La conférence vous intéresse, nous avons 20 places de disponibles.

Information ou inscription Johanne Leblanc au 418-566-2649

## Programme Coup de main 2 ~ période d'inscription

### Qu'est-ce que ça va m'apporter de suivre le programme Coup de main? Voici deux témoignages d'aidante qui ont suivi le programme Coup de main-1 et 2.

« Le programme Coup de main m'a permis de me créer un réseau de soutien, de sortir de la solitude et d'échanger avec d'autres gens qui vivent des situations similaires à la mienne. Merci, pour ces bons moments. » Septembre 2015

« Le programme Coup de main m'a donné un incroyable groupe de soutien et d'amour inconditionnel pour m'aider à comprendre que je suis importante malgré mes lacunes et mes difficultés. Ces merveilleuses personnes m'ont guidé dans le labyrinthe des programmes et services, dans l'univers fou de la santé des personnes ayant besoin d'aide. J'ai beaucoup appris des programmes coup de main-1 et 2 mais je suis consciente que j'ai encore beaucoup à apprendre. Je vous recommande fortement ce programme **pour votre survie et le bien-être de votre aidé.** »

Danielle, mai 2015.

### **Formation «Programme Coup de main-2»**

Le programme Coup de main-2 débutera le 9 mars 2016. Une série de 10 rencontres est prévue sur des thèmes adaptés aux situations des proches aidants. Il y a 10 places de disponibles car nous favorisons les petits groupes pour faire place à l'expression de l'expérience de chacun. Pour des informations ou pour réserver votre place :

Johanne Leblanc 418-566-2649

## À la rencontre des proches aidants

Vous êtes un proche aidant? La tâche est lourde et vous vous sentez seul? Nous sommes là pour vous! Information, formation, partage et soutien sont au menu. Venez vous joindre à nos groupes.

### **Les Méchins** au Centre Colombien Roger Verreault

**Lundi 1er février** de 11h30 à 15h00 : Dîner causerie

**Lundi 15 février** de 13h30 à 15h30 : Café rencontre

**Lundi 29 février** de 11h30 à 15h00 : Dîner causerie

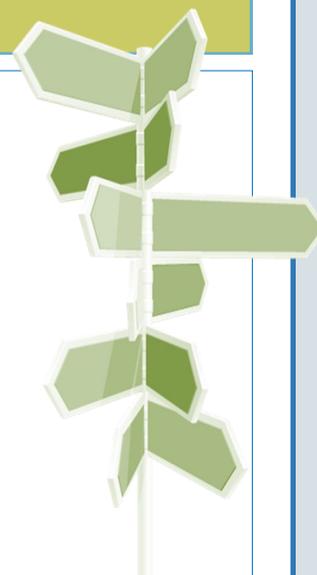
### **Baie-des-Sables** au Centre communautaire

**Mardi 2 février** de 11h30 à 15h00 : Dîner causerie

**Mardi 16 février** de 13h30 à 15h30 : Café rencontre

**Mardi 1er mars** de 11h30 à 15h00 : Dîner causerie

Information ou inscription au Centre Communautaire pour aînés Relais Santé  
Johanne Leblanc ou Denise Fillion . Téléphone : 418-566-2649



## Le bulletin de nouvelles du CIA



### LÉGÈRE AUGMENTATION DES PRESTATIONS DE RETRAITE

Depuis le premier janvier, les prestations de retraite des deux paliers de gouvernement ont augmenté légèrement. Au Québec, la Régie des Rentes a haussé les prestations de 1,2 pourcent. Par exemple, une personne qui recevait 500 dollars par mois en décembre a reçu 506 dollars en janvier. Au niveau fédéral, l'augmentation est beaucoup plus marginale à 0,1 pourcent. La pension mensuelle de base de la Sécurité de vieillesse (\$569.95) n'a augmenté que de 57 cents par mois. Le supplément de revenu garanti a augmenté dans la même proportion soit 0,1 pourcent.

### RECOURS COLLECTIF CONTRE LES COMPAGNIES DE TABAC : VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE ADMISSIBLES

En juin 2015, la Cour supérieure du Québec a donné gain de cause aux deux recours collectifs visant trois grands fabricants de cigarettes soit Impérial Tobacco, Rothmans, Benson & Edges et JTI-MacDonald. Les compagnies sont condamnées à payer 15 milliards de dollars en dommages punitifs et moraux à près de 100 000 fumeurs ou ex-fumeurs québécois. Il est toujours temps de vous inscrire à ce recours collectif si, avant le 12 mars 2012, vous avez reçu un diagnostic de cancer du poumon, d'un cancer de la gorge ou d'emphysème. Par internet, il ne faut que quelques minutes pour vous inscrire à l'adresse suivante : <http://tjl.quebec/recours-collectifs/maladies-liees-au-tabagisme/>

Si vous n'êtes pas familier avec l'informatique, nous pouvons vous aider à vous inscrire. Contactez-nous au Carrefour d'information des aînés du Relais Santé au 566-2649. Si vous avez un parent ou un ami qui souffre ou a souffert d'une telle maladie, transmettez-lui l'information.

### PROGRAMME D'EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE

Le programme d'efficacité énergétique Éconologis est de retour cette année. Disponible pour les ménages à faible revenu, ce programme permet aux locataires ou propriétaires de recevoir une aide pratique et gratuite à domicile pour améliorer l'efficacité énergétique et le confort de leur logis. Le fonctionnement est simple : un spécialiste se rend chez vous et fournit des conseils personnalisés en matière de chauffage, eau chaude, appareils ménagers et éclairage. Il peut également identifier vos besoins en matière de calfeutrage des fenêtres, l'installation de coupe-froid pour les portes et d'autres trucs pour économiser l'énergie. Vous avez jusqu'au 31 mars pour vous inscrire au numéro sans frais : 1-866-266-0008.

### QUELQUES CONSEILS SUR L'AIDE À LA MOBILITÉ MOTORISÉE

De plus en plus d'aînés en perte de mobilité utilisent des quadriporteurs ou triporteurs motorisés pour se déplacer. Le ministère des Transports a émis des directives afin d'assurer la sécurité des utilisateurs. D'entrée de jeu, il est interdit de circuler sur des voies où la vitesse est supérieure à 50 KMH. Il fortement suggéré de circuler sur les trottoirs ou les pistes cyclables. Il faut, évidemment, se conformer à toute signalisation routière. Il est interdit de circuler avec un baladeur et des écouteurs, utiliser un téléphone cellulaire ou consommer des boissons alcooliques.

### EN BREF

Pour toute demande d'information sur les programmes et services gouvernementaux et l'aide aux formulaires, n'hésitez pas à contacter Réjean Sirois au Carrefour d'information des aînés du Relais Santé au 566-2649

## Prévenir l'accident vasculaire cérébral (AVC)

L'accident vasculaire cérébral est une attaque cérébrale qui nécessite des soins d'urgence. Il survient lorsque le sang arrête de circuler dans une partie du cerveau, endommageant ou détruisant les cellules de la partie touchée en raison du manque d'oxygène. Vous pouvez prévenir les AVC en modifiant certains facteurs de risque.

### Facteurs pouvant être modifiés:

- 1) Contrôlez votre tension artérielle, c'est le facteur de risque le plus important que vous pouvez maîtriser contre l'AVC.
- 2) Arrêtez de fumer, le tabac double ou triple les risques, même la fumée secondaire double le risque. Par contre, les personnes ayant arrêté de fumer depuis 5 ans diminuent les risques.
- 3) Surveillez votre taux de cholestérol, des niveaux anormaux de cholestérol peuvent causer le durcissement des artères et font augmenter les risques.
- 4) Faites de l'exercice, vous réduisez les risques de moitié en faisant régulièrement de l'exercice.
- 5) Mangez beaucoup de fruits, de légumes, de fibres et des acides gras oméga-3. Une alimentation saine peut vous aider à maintenir un poids santé, car l'embonpoint augmente les risques d'AVC.
- 6) Maintenez votre taux de sucre dans les limites normales, les diabétiques sont plus à risques parce qu'au fil du temps, la trop grande concentration de sucre dans le sang peut endommager les vaisseaux sanguins menant au cerveau. Un diabète bien contrôlé réduit les risques.

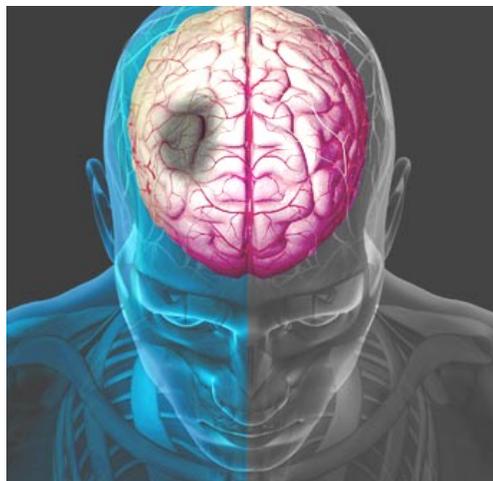
Vous ne pouvez pas contrôler tous les facteurs de risque car ils augmentent avec l'âge, et vous êtes plus à risques si un membre de votre famille immédiate a été victime d'un AVC avant 65 ans. Les hommes courent un risque plus élevé que les femmes et si vous en avez déjà été victime, vos risques d'en subir un deuxième sont plus élevés.

Les secondes comptent. Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'un AVC et réagissez rapidement. Faiblesse: Engourdissement ou faiblesse soudaine au visage, dans le bras ou la jambe. Troubles de la parole: Difficultés à parler ou à comprendre la parole. Troubles de vision: Perte soudaine de la vision, particulièrement dans un œil ou vision double. Mal de tête: Mal de tête soudain et grave sans aucune cause apparente. Étourdissement: Perte soudaine d'équilibre, en particulier en présence d'un des signes qui précèdent.

En présence de l'un de ces symptômes, appelez immédiatement le 911 ou votre service d'urgence local.

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants.

Source: Dépliant Familiprix



## La patineuse - texte tiré du recueil de création littéraire 2014-2015

Jacqueline jeta un coup d'œil furtif vers la patinoire illuminée même en ce soir de semaine. Son jeune époux étant parti bûcher sa vie dans les forêts du Nord, elle usait le temps en compagnie de son amie d'enfance avec qui elle prenait ses marches les soirs de lune. Mars poussait son haleine tiède au-dessus des toits enfumés et cette soirée moins glaciale rendait son cœur nostalgique. Ayant reconduit sa compagne chez elle, Jacqueline se laissa glisser vers la patinoire par un raccourci foulé par les pas de l'enfance à travers les bancs de neige frisés par une légère brise en spirale. Elle se percha sur le bord de la bande, derrière un lampadaire aussi timide qu'elle et dont l'ampoule nue pendue à son sommet ne laissait couler que des ombres diluées favorisant ainsi une atmosphère de péchés véniels. Quelques fanfarons, enclins à bien paraître, se déhanchaient sur des patins renversés par l'orgueil tandis que des jeunes filles allaient, têtes basses, sans doute gênées de porter les patins de leurs frères. Une neige espacée et légère dansait au rythme des couples chancelants qui défilaient, main dans la main, dégustant en silence la chaleur au bout de leurs doigts. Jacqueline aussi, dans sa prime jeunesse, avait goûté à ces soirées d'hiver pleines d'ivresse qui, à la fois, réchauffent et refroidissent.

Sa mémoire la ramenant plusieurs neiges en arrière, transformant ce jeune couple, au cœur battant, qui passait juste devant elle, en celui de Jacqueline et Georges quelques rides auparavant. Ce soir où pour la première fois de son ennuyeuse vie, elle put mettre un nom sur les cœurs transpercés de flèches qu'elle gravait sur les tables du restaurant en espérant que Johnny Halliday soit caché dessous. C'était un «après souper» comme celui-là, déguisé en dessert pour adoucir la vie. Elle aussi, parallèle à la bande, elle s'étourdissait en faisant d'innombrables tours de ce rectangle amoureux, agrippée au bras de son futur époux, patinant tous deux sur la bottine et s'aidant mutuellement à garder l'équilibre.

Tout commença ce soir de pleine lune où, épuisée par cette ritournelle, elle s'accrocha à la bande, y cherchant son souffle. Et puis, comme ça, sans arrière-pensée, ayant été plus rapide que sa gêne, elle demanda au premier garçon qui passait s'il voulait bien resserrer ses patins. Ce fut Georges, l'aîné de Ti-Gus, jeune homme d'assez belle apparence, montrant de très loin une vague ressemblance avec la silhouette de Johnny Halliday vue de dos un soir de tempête. Mais, pour lacer des patins, il n'en fallait pas tant. Georges réussit à s'approcher d'elle, tant bien que mal, en effectuant quelques pas de danse autour de sa tunique qu'un vent d'émotion avait balayée de sa tête.



## La patineuse (suite)

Finalement, il tomba aux pieds de Jacqueline et, les yeux pleins de froid, il commença à tourner les lacets autour de ces mollets bouillants. Quand vint le temps de garder le nœud serré pour qu'il puisse faire la boucle, elle courba les reins et à son tour et déposa ses doigts chauds et nus sur les siens. Et c'est pourquoi elle était là ce soir de neige, à regarder passer quelques flocons de sa jeunesse si vite fondue.

Le vent forçait, la neige épaissit et devint folle. De ses gants de «kid», elle secoua son col imitation de renard et c'est rêveusement qu'elle reprit le chemin de sa tanière. Son souvenir se tint au chaud jusque chez-elle. Dans la douceur de son foyer, elle aurait bien aimé faire sentir à son mari à quel point elle se souvenait de ce tendre temps. Mais Georges, aplati sur son «bed» dans un camp de bûcheron au nord d'Anticosti, ressentait lui aussi l'absence. Enveloppé dans des draps de sapin, ses rêveries traversaient le fleuve, traînant à leurs côtés sa maîtresse si lourde et étourdissante, mais qui fournissait le gîte et le couvert pour sa famille : une scie mécanique.

Régis Crousset

## Histoire drôle

Cela se passe dans un petit village de France où les gens ont les mœurs un peu légères.

Le curé, un beau jour, se fatigue des confessions de ses paroissiens, où tout tourne toujours autour de l'adultère.

Aussi, le dimanche, pour son sermon, il leur dit : À partir de maintenant, je ne veux plus entendre parler d'adultère dans les confessions. C'est bien simple, si j'entends encore quelqu'un confesser qu'il a trompé son mari ou sa femme, je demande à changer de paroisse!

Comme tout le monde aime bien le curé, une réunion informelle a lieu dès la sortie de la messe, et il est décidé par les paroissiens de continuer à confesser les adultères, mais d'utiliser un code pour ce péché : Il est convenu que lorsque quelqu'un aura fauté sexuellement, il confessera être tombé par terre et avoir proféré des jurons à cette occasion.

Une semaine plus tard, le curé croise le maire du village dans la rue : 'Bonjour, Monsieur le Maire, je suis bien content de vous voir. Vous devriez faire étendre du sable sur les trottoirs. Plusieurs paroissiens se plaignent d'être tombés par terre!'

Le maire ne peut pas s'empêcher de rigoler en entendant la remarque naïve de son curé, mais le curé le coupe tout de suite :

Vous ne devriez pas rire de ça, car rien que cette semaine, votre femme est tombée cinq fois!



## Le repas des amis

Le 19 décembre dernier avait lieu notre repas de Noël qui s'est déroulé dans une ambiance festive grâce à Marie-Anne et Philippe qui ont su égayer ce moment en nous offrant de jolies mélodies de Noël tout au long du repas. Merci à ces généreux bénévoles ainsi qu'à tous ceux qui travaillent fort dans la cuisine et au service pour faire de nos repas, un succès à chaque fois.



Ensuite, le 23 janvier, nous avons célébré ensemble la fête des Rois.

Pour l'occasion, fidèle à notre habitude, nous avons couronné un roi et une reine grâce à la traditionnelle fève (ici remplacé par deux amandes dissimulées dans le gâteau).



Le roi et la reine ont ensuite pu partager une valse sous l'œil approbateur des convives.

Le prochain rendez-vous sera le 20 février prochain à l'occasion de la Saint-Valentin. Nous vous invitons à porter du rouge pour l'occasion.

Au plaisir de vous y retrouver!

## Prix des repas

**Nous vous informons qu'à compter de février, le coût du repas augmentera à 12\$ pour les membres et 15\$ pour les non-membres.**

**Comme tous les consommateurs, nous devons faire face à d'importantes augmentations dans le coût des aliments ce qui a conduit le conseil d'administration du Relais Santé à prendre cette décision.**

**Pour toutes questions ou commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418-566-2649.**

## Tricothon

Cette année encore, une collecte de dons pour le soutien du patrimoine religieux aura lieu sous forme de tricothon intergénérationnel.

Les Ulriquois vous invitent à participer à ce tricothon qui se tiendra au sous-sol de l'hôtel de ville de St-Ulric, le 12 mars de 13h à 15h. Sur place, tricoteurs(euses), table à cartes, table à scrabble. Un léger goûter sera servi avec café, eau et boissons gazeuses. À l'avance, mille mercis à chacun de vous.

Micheline Desrosiers  
737-4371

### Les anniversaires de février

01 : Suzanne Larrivée	13 :Thérèse Fortin
02 : Noëline Gauthier	18 : Solange Bernier
02 : Lucille Harrisson	18 : Denise Charest
03 : Rita Boucher	19 :Andrée Ouellet
05 : Jean-Guy St-Laurent	21 : Jocelyne Marquis
07 : Danielle Gauthier	21 : Normande Claveau
07 :Andrée Ouellet	22 : Danielle Paradis
08 : Gabrielle Desrosiers	23 : Solange Lévesque *
08 :Andrée Girard	24 : Michel Bouchard
09 : Marjolaine Gauthier	25 : Georges Audet
11 : Carmelle Fortin	27 : Bérangère Otis
11 : Dominique Girard	27 : Dyane Levasseur
13 : Gaétane Desrosiers	28 : Denise Côté

### Annonce

Des places sont disponibles dans le groupe d'activités physique du jeudi après-midi. Si nous n'avons pas de nouvelles inscriptions, le groupe sera fermé par la commission scolaire puisque le nombre de participant est insuffisant.

Pour inscription  
Joëlle Cayouette  
418-566-2649



### Travailleuse de milieu

Le Relais Santé tient à remercier le précieux travail fait par Madame Luce Chamberland comme travailleuse de milieu et lui souhaite une bonne retraite.

Nous souhaitons la bienvenue à Madame Reine Imbeault qui a rejoint notre équipe au début janvier pour assurer la continuité du service de travail de milieu. Nous vous rappelons que ce travail consiste à repérer les personnes âgées vulnérables ou isolées socialement sur le territoire de La Matanie. La travailleuse de milieu est disponible pour vous si vous ressentez le besoin :

- ◆ De parler avec une travailleuse de milieu;
- ◆ De faire une mise au point concernant diverses préoccupations;
- ◆ De connaître les différents services et programmes offerts dans La Matanie;
- ◆ D'être accompagné et référé vers les ressources appropriées.

Vous avez le goût de parler à ce sujet ou vous connaissez une personne qui pourrait bénéficier de ce service gratuit et confidentiel.

Communiquez avec Mme Reine Imbeault  
Centre communautaire pour aînés Relais Santé  
418-566-2649  
rimbeault@relaissantematane.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. Condiment très fort à base de piment et d'huile - Division d'une pièce.
2. Racine utilisée en médecine - 3,785 litres.
3. Qui se rapportent à l'espace - Peut être figuratif.
4. Attitude du corps - Accompli de nouveau.
5. Forte carte - Biffer.
6. Déesse de la Vengeance - Enfant.
7. Rejeter.
8. Indique un degré - Prénom - Notre-Dame.
9. Grand aigle - Charnu.
10. Fais un choix - Freiné.
11. Fleur d'oranger - Boucher avec un enduit.
12. Grandes divisions - Ablation chirurgicale.

### VERTICALEMENT

1. Chilien ou Mexicain.
2. Appliqué - Boire avec la langue.
3. Roues à gorge - Assassinat.
4. Jaunisse - Tombeau égyptien.
5. Petit singe colombien - Elle est fétide.
6. Matériel de guerre.
7. Absence de sensibilité gustative.
8. Organiser autour de - Dans l'os.
9. Alphonse - Moitié - Frayeur.
10. Qui s'affirme avec éclat.
11. Action contraire au droit - Préparés par une longue réflexion.
12. Étourdir - Se disait au roi.

### 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 :

Un ange

6 lettres cachées

1. RHCAANEG
2. ORCECNAY
3. OIULEQYBMS
4. UURRTSANLE
5. RRTTEUCOP
6. THUYMEQI
7. NCEHCA
8. AATRLS
9. RITPSE
10. EEYSTMR
11. EICL
12. AARU
13. XODU
14. RPU

### DEGRINGOLADE # 21

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

Mot Mystère - thème : Animaux  
 À trouver : mot de 7 lettres

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

- |            |          |              |
|------------|----------|--------------|
| ABEILLE    | ECURIE   | PAON         |
| AIGLON     | EFFRAIE  | PLUME        |
| ALOUETTE   | EPAULARD | PROIE        |
| ANESSE     | ESCARGOT | PUMA         |
| ANIMAL     | FELIDES  | RAMINAGROBIS |
| ANIMAUX    | GORILLE  | ROSSIGNOL    |
| AUTRUCHE   | GRILLON  | SABOT        |
| BRUTE      | GROIN    | SANGLIER     |
| CANARD     | GUEPE    | SERVAL       |
| CANETON    | GUEULE   | SOIE         |
| CERF       | INSECTE  | SPHEX        |
| CHEVRE     | JUMENT   | TAUREAU      |
| CIGOGNEAU  | KOALA    | TOISON       |
| CLAPIER    | LAPINE   |              |
| DEFENSES   | LEOPARD  |              |
| DINDE      | LEVRAUT  |              |
| DINDONNEAU | LICORNE  |              |
| DOMESTIQUE | LITEE    |              |
| ECUME      | MULE     |              |

SOLUTION		DÉGRINGOLADES # 20	
1. CONFECTION	2. ORNEMENT	3. COLLECTION	
4. AIGUILLE	5. CANEVAS	6. OUVRAGE	
7. GRIFFE	8. MAILLE	9. POINTS	
10. DÉLICAT	11. MODE	12. ORNE	
13. COUD	14. FIL	15. ART	

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: MACHINE

SUDOKU - niveau moyen

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE DÉCEMBRE

Mot mystère : KIOSQUE

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

MOTS CROISÉS

SUDOKU

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

**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 - FÉVRIER**

20 février

**MENU**

Crème de légumes  
Lasagne italienne  
Salade césar  
Cup cakes



Thème de notre  
repas ce mois-ci:

**Saint-Valentin**

Réservation :  
418-566-2649  
Avant jeudi  
18 février à midi

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

**Ventes mensuelles**

Ventes de février

Tous les vêtements réguliers sont à 2\$ les 2, 9, 15 et 23 février.

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!



**Bénévoles**

Vous aimeriez offrir un peu de temps pour une bonne cause? Nous sommes à la recherche de bénévoles qui nous aideraient à faire le tri des dons reçus.

En quoi cela consiste? Ouvrir les sacs de dons, trier les vêtements, laver les vêtements au besoin, placer les vêtements sur les cintres.

Pour information:  
418-566-2649



Relais Santé Matane