

Journal

La Sagesse en action!

Novembre-Décembre 2018-Janvier 2019

Sommaire :

- Semaine Nationale des proches aidants (page 3)
- Le conseil canadien de la sécurité (page 4)
- L'intimidation (page 5-6-7)
- Sommeil et rythme de vie (page 11)

Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
La travailleuse de milieu	5 6 7
Centres de jour	8
Menu	8
Boutique	12
Anniversaires	13
Loisirs et détente	14 15

ÉDITORIAL

L'année 2018 a été un signe de renouveau. Finalisation des travaux et retour des services dans nos locaux. Tous ces changements ont fait évoluer et enraciner la mission du Centre communautaire pour aînés Relais santé Matane.

Nous pouvons tous nous féliciter d'avoir permis au Relais santé d'être ce qu'il est rendu aujourd'hui. Pendant ces 27 dernières années, les membres, bénévoles et les employés ont permis, à chacun leur façon, à contribuer à la réussite de l'objectif premier qui est d'aider les aînés.

Chaque moment passé avec vous, êtres chers, est indispensable à notre épanouissement et à notre bonheur. La période des fêtes est une belle occasion pour vous manifester tout notre attachement, et souhaiter que se réalisent tous vos désirs pour la nouvelle année.



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 rejoindre le groupe de votre localité.



«Semaine Nationale des Proches Aidants du 04 au 10 novembre»

Mardi 06 novembre une journée pour les proches aidants

De 10h00 à 11h30 : animation

12h00 : dîner pour les proches aidants

13h30 à 15h30 : conférence ouverte à tous «Les saines attitudes pour garder une bonne santé mentale» invitée Alexandra Martineau Duguay de Santé Mentale Québec BSL.

Pour information au 418-566-2649

**BAIE-DES-SABLES : 90, RUE DE L'ÉGLISE
(SALLE DE LA RÉSIDENCE DES SABLES À L'ARRIÈRE)**

Lundi 12 novembre café rencontre 13h30 à 15H30

Thème : Au cœur des émotions

Lundi 26 novembre 13h30 à 15H30 café rencontre

Thème : La perte de capacité des proches aidants

Lundi 10 décembre 12h00 à 15H30 dîner de Noël des proches aidants

Thème : L'importance de la vie sociale des proches aidants

Lundi 14 janvier 13h30 à 15H30 café rencontre

Thème : Les deuils vécus dans le rôle de proche aidant (du rêve au projet)

Lundi 28 janvier 12h00 à 15H30 dîner boîte à lunch (**apporter votre lunch**)

Thème : Quand le stress devient mon allié

Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Baie des Sables et Les Méchins.

Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** ou Angie Gagnon Centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane. Téléphone : **418-566-2649**



CAFÉ-RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS DE MATANE

Vous êtes un proche aidant ? La tâche est lourde et vous vous sentez seul? Nous sommes là pour vous! Information, formations, partage et soutien sont au menu.

Venez rejoindre le groupe de votre localité.



Déjeuner causerie 9h00 endroit à confirmer



Café rencontre 13h15 Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

«Semaine Nationale des Proches Aidants du 04 au 10 novembre»

Mardi 06 novembre une journée pour les proches aidants

De 10h00 à 11h30 animation

12h00 : diner pour les proches aidants seulement

13h30 à 15h30 : conférence ouverte à tous «Les saines attitudes pour garder une bonne santé mentale» invitée **Alexandra Martineau Duguay de Santé Mentale Québec BSL. Pour information : 418-566-2649**

Mardi 20 novembre : 13h15 café rencontre

Thème : Les services Nancy Migneault

Mardi 11 décembre : 12h00 Le Noël des proches aidants

Thème : Se rassembler pour briser l'isolement

Mardi 15 janvier : 9h00 déjeuner-causerie

Thème : Créer un réseau d'entraide de proches aidants.

Mardi 29 janvier : 13h15 café rencontre

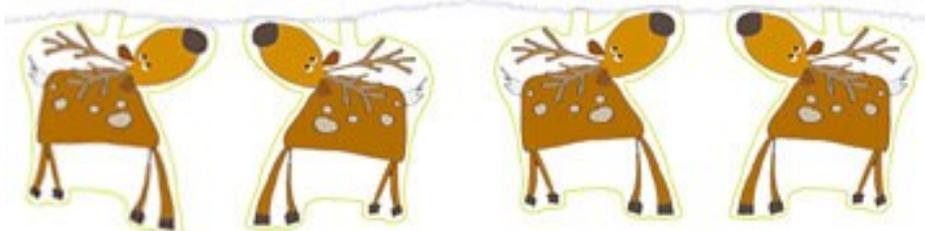
Thème : Quand le stress devient mon allié

Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.



**Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Matane,
Baie des Sables et Les Méchins.**

Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** au Centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane. 418-566-2649 (inscription obligatoire)



LE CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ OFFRE AUX AÎNÉS QUELQUES SUGGESTIONS PRATIQUES POUR DEMEURER ACTIFS EN HIVER.

À l'approche de l'hiver, procurez-vous les articles nécessaires pour marcher en toute sécurité :

Choisissez une bonne paire de bottes d'hiver.

Pour la chaleur et la stabilité, recherchez les critères suivants :

Bien isolées et imperméables ;

Semelles épaisses et antidérapantes ;

Talons bas et larges ;

Légères;

Les semelles à crampons placées sur vos bottes peuvent faciliter la marche sur la neige gelée et les surfaces glacées. Mais soyez prudents! **Vous devez les enlever avant de marcher sur une surface lisse comme la céramique, le marbre ou les tuiles car les semelles deviennent extrêmement glissantes.**

Avant d'acheter des semelles à crampons amovibles, assurez-vous de pouvoir les attacher à vos bottes et les enlever aisément; **il est important de s'asseoir pour mettre et enlever les semelles.**

Servez-vous de votre canne pour vous aider à garder l'équilibre. Faites-la ajuster à votre taille. En la renversant et en la tenant près de votre corps, son extrémité devrait être à la hauteur de votre poignet. Demandez à votre médecin, à votre pharmacien ou au service de santé publique local de vous expliquer comment bien l'utiliser.

Attachez un pic à glace à l'extrémité de votre canne. Le pic est glissant sur les surfaces dures, donc assurez-vous de l'enlever avant d'entrer à l'intérieur. On peut se procurer des pics à glace dans la plupart des pharmacies.

Si vous avez besoin d'un meilleur appui, utilisez un déambulateur (marchette). Leur coût peut être couvert par certains programmes gouvernementaux; parlez-en à votre médecin.

Portez un protecteur de hanches (une ceinture légère ou des sous-vêtements munis de coussinets protecteurs pour les hanches). Ceux-ci peuvent aider à prévenir les fractures de la hanche et vous donner plus d'assurance.

Faites en sorte d'être bien visible par les autres utilisateurs de la route en portant des couleurs vives ou en portant des vêtements réflecteurs.

Prévenez les pertes de chaleur en portant un bonnet, un foulard et des mitaines ou des gants chauds. Portez plusieurs épaisseurs de vêtements afin de vous garder encore plus au chaud.

Une fois que la neige et la glace sont installées, veillez à ce que les surfaces où vous marchez soient sécuritaires :

Enlevez ou faites enlever la neige et la glace des entrées, des escaliers extérieurs et des trottoirs. Signalez les dangers sur les routes ou les trottoirs à votre propriétaire ou à la municipalité.

Contactez votre organisme local de soutien à domicile, adoptez le service de livraison d'épicerie et de médicaments.

Apportez un petit sac de gravier, de sable ou de litière pour chats non agglutinante avec vous pour pouvoir en répandre sur les trottoirs, les marches d'escalier ou les arrêts autobus glissants, etc.

Demandez à un passant de vous aider à traverser la surface glacée.

Source : conseil canadien de la sécurité, «conseil sécurité pour la marche en hiver», Santé publique Ottawa

Johanne Leblanc coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants

Nous vous souhaitons à tous une belle période des fêtes, entourés de vos proches, mais n'oubliez pas



TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Bonjour à tous

Aujourd'hui, j'ai décidé de vous parler d'intimidation et par le fait même de vous outiller sur cette problématique. L'intimidation n'existe pas seulement chez les jeunes dans les écoles. Elle est également présente chez les aînés, qui en sont victimes aussi.

Afin de vous informer sur cette problématique qui peut aller loin et isoler les victimes, cet article vise à vous sensibiliser, informer et à vous proposer des pistes d'actions à adopter pour prévenir et faire cesser l'intimidation. Il aidera les personnes aînées et leurs proches à identifier ce qu'est l'intimidation, la manière dont elle se manifeste, les facteurs de risque qui contribuent à sa présence ainsi que les conséquences et les répercussions qu'elle occasionne. Les personnes âgées peuvent vivre l'intimidation de différentes manières, soit de façon verbale, écrite, dans leur milieu social, de façon matérielle, et même du cyber intimidation (internet).

Voici quelques exemples cités dans le guide:

Intimidation verbale et écrite

- Réprimander une personne en criant ou en jurant;
- Infantiliser une personne aînée;
- Faire des remarques sexistes, homophobes ou racistes ;
- Se moquer de quelqu'un en parlant de ses vêtements, de son odeur, de sa coiffure, etc. ;
- Créer un sentiment de peur, d'angoisse ou de détresse en proférant des insultes, moqueries ou menaces ;
- Donner des noms ou surnoms peu flatteurs ;
- Changer constamment les directives ou procédures dans un lieu ou pour une activité afin d'en exclure une personne;
- Rédiger des lettres d'insultes et de menaces et les acheminer sous le couvert de l'anonymat.



Intimidation sociale

- Chercher à humilier, dénigrer ou offenser l'autre en faisant des plaisanteries ou des remarques blessantes en présence d'autres gens;
- Critiquer constamment ou injustement une personne ou rabaisser ses opinions devant les autres ;
- Répandre des rumeurs malveillantes, du commérage, des mensonges ou des insinuations ;
- Regarder l'autre de manière méprisante ou menaçante;
- Exclure, isoler et éviter une personne lors d'activités sociales, de loisirs ou dans un endroit public;
- Réserver des places pour certaines personnes à la même table lors des repas ou des activités de groupe dans le but d'exclure d'autres personnes;
- S'immiscer dans la vie privée d'une personne en l'importunant, l'épiant, la harcelant ou la traquant;
- Harceler quelqu'un pour des cigarettes, de l'argent ou autres.

L'INTIMIDATION

Intimidation physique

- User de violence physique ou menacer de le faire;
- Faire trébucher, bousculer, contraindre, pousser ou pincer une personne;
- Faire des gestes obscènes pour gêner ou humilier l'autre.

Intimidation matérielle

- Briser, vandaliser, détruire les objets ou les biens de quelqu'un d'autre ou menacer de le faire; S'approprier les objets ou les biens d'autrui (y compris, par exemple, les images provenant d'Internet ou disponibles via les réseaux sociaux).

Que faire si je suis témoin de gestes d'intimidation

L'intimidation peut se produire n'importe où, à tous les âges : en milieu résidentiel, dans l'autobus, au gymnase, au bureau, dans le cyberspace, etc. De petits gestes anodins en apparence, s'ils se répètent, peuvent devenir de l'intimidation.

Vous êtes témoin de gestes d'intimidation? Vous pouvez jouer un rôle important pour changer les choses. Il suffit parfois qu'une seule personne s'exprime ou manifeste de la compassion envers la personne intimidée pour briser le cycle de l'intimidation. Par contre, si vous craignez de mettre votre propre sécurité en danger, il peut être plus approprié d'aller chercher de l'aide, de vous grouper avec d'autres témoins ou des personnes de votre entourage pour intervenir ou d'opter pour la dénonciation auprès d'une autorité compétente.

L'important, c'est d'agir. L'inaction vous rend complice de l'auteur des gestes d'intimidation. D'ailleurs, plusieurs auteurs de gestes d'intimidation tirent du pouvoir du fait qu'un public assiste à leurs actions.

Exemples d'actions que vous pouvez accomplir comme témoin :

vous rapprochez de la personne ciblée pour qu'elle et l'auteur des gestes intimidants comprennent que c'est la personne victime que vous appuyez;

exprimer verbalement votre désaccord à l'auteur, si vous vous sentez capable de le faire;

demander aux autres témoins d'agir avec vous;

offrir votre aide à la personne victime après l'événement;

aviser quelqu'un en position d'autorité;

éviter de rire des gestes d'intimidation.

Lorsqu'on rit, lorsqu'on appuie ou reprend les gestes d'intimidation (par exemple en répandant une rumeur pour appuyer certains dires dénigrant une personne), les témoins y contribuent et en aggravent les conséquences sur les personnes victimes.

Comme témoin, vous pouvez aussi avoir [besoin d'aide](#). Différentes ressources peuvent vous soutenir; n'hésitez pas à recourir à leurs conseils. Ces ressources peuvent également vous éclairer sur la conduite à adopter afin de choisir la bonne intervention, celle qui aidera le plus adéquatement la personne victime. En effet, d'[autres problèmes](#) (ex. : violence conjugale, maltraitance) se mêlent parfois à l'intimidation et ces situations peuvent requérir qu'on agisse avec doigté afin d'éviter d'accentuer le problème vécu par la personne victime.

SUITE—L'INTIMIDATION

Des intervenants spécialisés pourront vous indiquer la meilleure marche à suivre.

Vous pouvez reconnaître une situation d'intimidation lorsque :

les personnes qui commettent les gestes cherchent à gagner du pouvoir ou profitent de leur supériorité (en nombre, physique, fondée sur l'âge ou liée au statut social dans le groupe, etc.) pour blesser ou humilier (**rappports de force**);

les auteurs des gestes **ont l'intention de nuire ou de faire du mal à l'autre**. Il peut s'agir par exemple de la propagation d'une rumeur dans le but de discréditer quelqu'un;

les gestes ont des **conséquences néfastes chez les personnes qui les subissent**. Ces personnes peuvent éprouver de l'anxiété, en venir à éprouver une faible estime de soi ou vivre une importante détresse psychologique;

les gestes sont généralement répétitifs. Dans la plupart des cas, c'est la répétition des gestes et des paroles qui crée la détresse de la personne ciblée. Les gestes peuvent être faits de manière répétitive par une même personne ou par plusieurs personnes qui, à tour de rôle, commettent le même geste (ex. : enlever la casquette, pousser, traiter de « pute »). Certains gestes graves peuvent aussi être considérés comme des actes d'intimidation sans avoir un caractère répétitif.

L'intimidation doit être dénoncée, et vous pouvez agir pour y mettre fin. Les témoins ont le pouvoir de contribuer avec succès à faire cesser l'intimidation. Vous devez agir même si vous n'êtes pas la personne visée par les comportements d'intimidation.

Les personnes ciblées par l'intimidation ont des droits. En agissant, de la manière qui vous semble la plus appropriée, vous pouvez les aider à faire respecter ces droits.

Dans tous les cas, si vous craignez de mettre votre propre sécurité en danger, pensez à aller chercher de l'aide ou optez pour la dénonciation auprès d'une autorité compétente.

Ressources :

Ligne Aide Abus Aînés 1-888-489-2287

Ou communiquer avec moi au 418-566-2649.

Nancy Migneault, travailleuse de milieu



Il me fera plaisir de vous aider et aussi de vous remettre un guide fait par le comité d'action pour contrer la maltraitance faites aux aînés de la Matanie, dont je fais partie.

CENTRES DE JOUR

Joignez-vous à nos centres de jour! Plusieurs activités sont au programme : jeux de mémoire, devinettes, activités physiques, chant et plusieurs autres. Ces rencontres permettent de briser l'isolement et de socialiser, tout en maintenant vos habiletés cognitives et physiques. Pour les inscriptions, contactez Angie Gagnon au 418-566-2649.

Mardi, Centre de jour, au centre communautaire, de 13h30 à 15h30

Mercredi, Centre de jour, au centre communautaire, de 9h30 à 11h30

Mercredi, centre de jour IMNP (avec référence du CSLC), de 13h30 à 15h30

Vendredi, «La Parlure» et «Hommes en action», au centre communautaire, de 13h30 à 15h30

DÎNER COMMUNAUTAIRE-REPAS

NOËL

Samedi, 8 décembre 2018

Soupe aux légumes
Dinde avec sauce brune
Patates pilées
Salade de chou
Dessert: Bûche de Noël
Pain et beurre



LES ROIS

Samedi, 26 janvier 2018

Crème de champignons
Bœuf aux légumes
Salade verte
Dessert: Cupcake
Pain et beurre



Afin de réserver votre place au dîner communautaire et nous permettre de commander le bon nombre de repas, vous devez venir chercher votre billet au Relais Santé avant le repas. (Lundi le 3 Décembre et lundi le 21 Janvier, au matin, avant midi) Billet : membre 12\$ - non membre 15\$

Fermeture pour la période des fêtes.

Le centre communautaire sera fermé
du **22 décembre 2018 au 6 janvier 2019**
inclusivement pour la période des fêtes.



POLITIQUE DE LOCATION DE SALLE

Le temps des fêtes arrive rapidement et le moment de réserver pour vos partys des fêtes est arrivé!

salle	Salle Simone O Lapointe Capacité de 100 personnes	Salle Robert Neiderer Capacité de 25 personnes
Membre et employé	10\$/heure 50\$/journée ou soirée	10\$/heure 25\$/journée ou soirée
Organisme communautaire	15\$/heure 75\$/journée ou soirée	15\$ 50\$/journée ou soirée
Privé	25\$/heure 125\$/journée ou soirée	25\$ 75\$/journée ou soirée
Suppléments	Utilisation écran, canon (25\$)	Utilisation écran, canon (25\$)

Note 1 : Le client doit remettre les lieux exactement dans le même état. (Tables et chaises replacées)

Note 2 : En cas de bris de matériels ou autres, une facture sera remise au client.

Note 3 : Si des frais de conciergerie sont requis après l'évènement, une facture pour des frais additionnels au taux de 15\$/heure sera remise au client.

Note 4 : Un dépôt pour la clef sera demandé au coût de 20\$ et remis au paiement de la facture.

Note 5 : Décoration acceptée sans toutefois faire des trous.

Pour réservation appeler au (418)566-2649 et demander Johanne Cayouette

IL FAUT BIEN RIRE...

Professeur de psychologie

Un professeur de psychologie commence son cours :

- Aujourd'hui, nous allons étudier les différents stades de la colère.

Il fait venir un téléphone dans la salle, compose un numéro au hasard et demande :

- Bonjour Madame, pourrais-je parler à Jacques, s'il vous plaît?

- Vous faites erreur, il n'y a pas de Jacques à ce numéro.

Il se tourne alors vers les étudiants et dit :

- Vous venez d'assister à la phase de mise en condition.

Il recommence et la dame, un peu agacée, répond :

- Je vous ai déjà dit qu'il n'y avait pas de Jacques ici!

Il réitère une bonne douzaine de fois, raccroche après s'être fait hurler dessus par cette dame devenue hystérique et s'adresse à son auditoire :

- Voilà enfin le niveau ultime de la colère.

Là-dessus, un étudiant lève la main :

- Monsieur, il y a pourtant un stade supérieur.

Et, pour illustrer, il se saisit du téléphone, compose encore une fois le même numéro et dit :

- Bonjour Madame, je suis Jacques. Y a-t-il eu des messages pour moi?



NOUVEAUTÉ RELAIS SANTÉ

Maintenant, il y a une chorale qui enflamme les jeudis après-midi. L'ambiance est festive, courtoise et amusante. Si cela vous intéresse, appeler Johanne Cayouette au (418) 566-2649. Le prix d'inscription est de 15\$. Cette somme aide le Relais santé dans les frais d'entretien du bâtiment.

Bienvenue à tous !

Les nouveaux services offerts et les demandes grandissantes sont un signe que le Relais santé prend sa place pas à pas en matanie. Nous allons continuer de travailler fort pour faire encore plus connaître et enraciner les services offerts par le centre.



LA NOUVELLE FORMATION EST EN COURS

Quelques places sont disponibles. Vous êtes intéressé? Vous pouvez vous inscrire en donnant votre nom à la réception ou en téléphonant.



Objectifs spécifiques

Offrir aux personnes âgées des ateliers sur une base hebdomadaire qui leur permettent :

- de stimuler leur mémoire;
- de créer des liens, des contacts;
- de s'outiller (trucs pour aider la mémoire);
- de se sentir fières;
- d'échanger avec les autres;
- de mieux gérer le sentiment d'inutilité et de solitude;
- d'améliorer leur qualité de vie et de sortir de l'isolement.



Objectifs à long terme : Améliorer la qualité de vie des personnes âgées au quotidien.

CONFÉRENCE - JOURNÉE JUSTICE

Régler ses conflits autrement — 22 janvier 2019

Le système de justice traditionnel peut entraîner de longs délais, des coûts élevés et des résultats insatisfaisants. Et si on se tournait vers d'autres moyens pour régler nos conflits? D'ailleurs, avec le nouveau *Code de procédure civile*, c'est une obligation de considérer les modes privés de prévention et de règlement des différends, avant de s'adresser aux tribunaux. Vous serez donc informés sur la négociation, la médiation et l'arbitrage. Des mises en situation avec différents conflits (familiaux, voisinage, etc.) vous seront proposées. Pour toute question juridique vous pouvez rencontrer en individuel Me Vincent Paradis sur rendez-vous seulement.



SOMMEIL ET RYTHME DE VIE: UN ÉQUILIBRE INDISPENSABLE

Un sommeil de qualité est un gage d'équilibre psychique, émotionnel et physique. Et cela tient avant tout à une bonne hygiène de vie et à la régularité des rythmes de veille et d'activité.



Avec l'âge, le sommeil évolue

Globalement plus léger, le sommeil se caractérise par l'allongement progressif de la phase d'endormissement – qui peut atteindre de 45 minutes à 60 minutes à 80 ans –, par des réveils à l'issue de chaque cycle de 90 minutes. On a alors l'impression que ce sommeil entrecoupé est de mauvaise qualité, qu'il n'est pas réparateur, alors que, souvent, il est tout à fait suffisant. Deux tiers des 55 ans* et plus se plaignent des difficultés qu'ils ont à s'endormir et de leurs fréquents réveils nocturnes. Enfin, plus on prend de l'âge, plus on a tendance à se coucher plus tôt, vers 21 h ou 21 h 30, pour se réveiller vers 4 ou 5 heures du matin. Il est alors inutile de rester au lit, mieux vaut choisir une activité agréable pour bien démarrer la journée.



Un rythme de vie régulier pour mieux dormir

Il est possible d'optimiser la qualité de son sommeil. D'abord, en se créant des repères, un rythme de vie régulier : se coucher et se lever à peu près à la même heure, maintenir trois repas par jour et avoir des journées bien remplies. Et si, après déjeuner, vous ressentez une petite fatigue, une sieste sera la bienvenue. Mais pas plus de 20 minutes, sinon elle nuirait à la qualité de votre sommeil nocturne. Saviez-vous que, pour bien dormir, il est aussi recommandé de s'exposer à la lumière naturelle, surtout celle du matin ? Oui, elle synchronise notre horloge biologique et structure nos rythmes de sommeil. Et l'exercice physique – ce n'est un secret pour personne – est également excellent. Mais si vous ressentez des tensions corporelles, les activités de relaxation et d'étirement, telles que le yoga ou le tai-chi-chuan vous aideront à vous détendre. Écouter de la musique ou lire, cela vous aidera aussi à vous endormir car répéter le même rituel chaque soir aide à conditionner au sommeil. Quant aux excitants tels que le café, le thé, les sodas à la caféine, cigarettes, ils sont à bannir après 17 heures. Enfin, vous pouvez profiter également des ateliers sommeil proposés par votre caisse de retraite.



Des troubles du sommeil à prendre au sérieux

Il existe de véritables pathologies du sommeil dont souffre un grand nombre de personnes. L'insomnie est une des plus répandues : elle touche 40 % des plus de 75 ans* et peut avoir des conséquences sur le bien-être, notamment des difficultés de concentration, des troubles de l'humeur, de la mémoire, mais aussi une somnolence diurne. Certaines insomnies peuvent révéler d'autres problèmes de santé – douleurs, hypertension, troubles hormonaux, dépression... – pour lesquels il faut consulter son médecin traitant. Quant au syndrome d'apnée du sommeil (SAS), c'est une interruption de la respiration (jusqu'à 30 secondes d'affilée) et qui peut se produire de 400 à 700 fois par nuit. Les personnes qui y sont sujettes ressentent une immense fatigue et connaissent de nombreux épisodes de somnolence au cours de la journée. Un des facteurs aggravants de l'apnée (et du ronflement en général), c'est la prise de poids et la mauvaise hygiène de vie. Si vous en souffrez, sachez qu'il existe à l'hôpital des consultations dédiées à l'apnée du sommeil. Enfin, le syndrome des jambes sans repos – à savoir des crampes, des fourmis, une chaleur excessive – touche 4 %** de la population et perturbe considérablement le sommeil. Si vous êtes atteint d'une de ces pathologies, il est important de consulter votre médecin traitant.



* Source : Baromètre Santé 2010 **Source : Réseau Morphée

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»

Ventes mensuelles

Ce mois-ci, Chantal et son équipe vous proposent avec la carte de membre:

- tous les vêtements réguliers sont au prix de **2\$ les mardis et samedis** ainsi qu'à **1\$ les jeudis**.
- **Les nouveautés et manteaux sont à 50% en tout temps.**

Information: 418-566-0010

Exceptionnellement le lundi 5 novembre la friperie Le Grenier sera Fermée. Nos services reprendront le mardi 6 novembre à 10h00

**Merci de votre compréhension
La direction**



Vendredi le 23 novembre

- Les vêtements réguliers seront au prix de 1\$
- Les nouveautés seront au prix de 5\$



HEURES D'OUVERTURE		
Lundi	9h00	17h00
Mardi	10h00	17h00
Mercredi	9h00	17h00
Jeudi	9h00	20h00
Vendredi	9h00	17h00
Samedi	9h30	16h30

La friperie le Grenier sera fermée du 22 décembre 2018 au 6 janvier 2019 inclusivement pour la période des fêtes.

Pour bénéficier des ventes, il faut être détenteur d'une carte de membre.

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE NOVEMBRE, DÉCEMBRE ET DE JANVIER

NOVEMBRE 2018

- 09: Guylaine Deroy
- 09: Suzy Fortin
- 13: Jean-Marc Lefrançois
- 16: Marielle Murray
- 16: Christine St-Pierre
- 18: Denise Sirois
- 23: Éliane Lefrançois



DÉCEMBRE 2018

- 01: Bibiane Gauthier
- 03: Solange Harrisson
- 10: Monique Bernard
- 12: Claudette Bernier
- 30: Marie-Anne Simard



JANVIER 2019

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 01 : Diane Lauzier | 19 : Richard Bernier |
| 06: Julien Fortin | 28 : Audrey Savard |
| 11: Lise Ratté | 29 : Jean-Marie Gagnon |
| 17: Thérèse Fortin | 29: Victor Gauthier |
| 17: Huguette Gauthier | |



VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

VOUS DEVEZ PRENDRE RENDEZ-VOUS À COMPTER DU 15 OCTOBRE 2018 AU
ciss-bsl.gouv.qc.ca/grippe

Pour les personnes n'ayant pas accès à Internet: | 866 445-0601

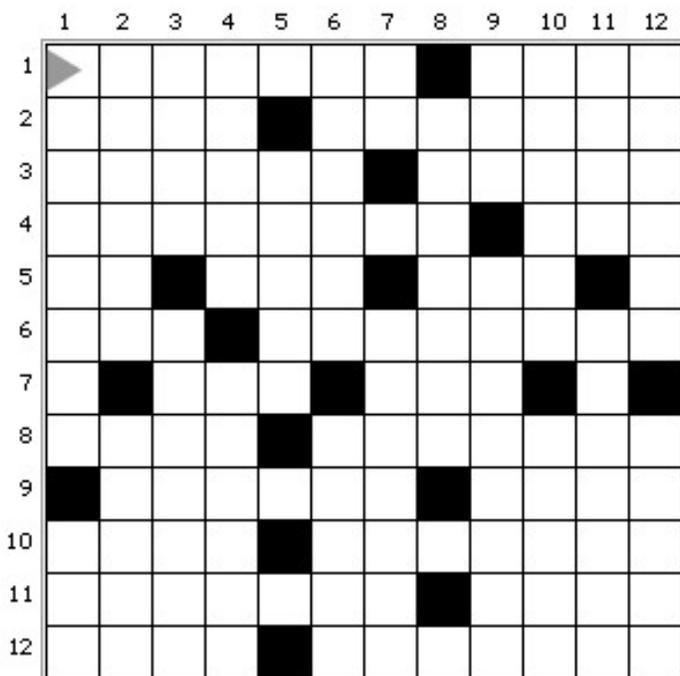
(lundi au vendredi entre 8h et 16h)

Faites-vous vacciner si vous êtes âgé de 75 ans ou plus
ou si vous vivez avec une maladie chronique
Telle que le diabète, des troubles immunitaires,
une maladie cardiovasculaire, respiratoire ou rénale.





Mots croisés



HORIZONTALEMENT

1. Donner le change en essayant de cacher ses intentions - Chat, dans le langage enfantin.
2. Monnaies bulgares - Tergiverser, louvoyer.
3. Pluie de courte durée - Principe de conduite.
4. Sa voix est aiguë et criarde - Agent secret tonnerrois.
5. Assommé par un choc violent - Obtenue - Écorce de chêne.
6. Jamais - Dont on n'a pas démontré la fausseté par des preuves contraires.
7. Médecin spécialiste - Passe à Berne.
8. Meurtri, en parlant d'un fruit - À bout de forces.
9. Tsigane - Peau tannée et corroyée.
10. Blessure légère - Vont produire de grands arbres.
11. Pamplemousses, mandarines - Exalté par un sentiment.
12. Moment du déclin du jour - Rassemblées.

VERTICALEMENT

1. (Faire le) silence complet sur quelque chose - Dont le registre est grave.
2. Levrette d'Italie - En abondance.
3. L'iris en fait partie - Tout petit oiseau.
4. Hachis qu'on met à l'intérieur d'une volaille - Ouvrage non vendu.
5. Point d'accès à un lieu.
6. Décomposer un mot - Situation extrêmement pénible.
7. Dieu solaire - Qui a une saveur âpre.
8. Chevalet.
9. Elle se mâche facilement - Nigérien ? Camerounais ?
10. Qui est d'une candeur un peu sotté - Filé.
11. Drame populaire - Récipient pour une infusion.
12. Père de l'Eglise grecque - Relatifs aux habitants de la haute Ecosse.

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 carnet 8 lettres cachées

1. MMNOCDEA
2. EEERRIOTPR
3. AAOUTRGHPE
4. INLAECP
5. NNMDIOIA
6. EEEHONPTL
7. TBRIME
8. IIRRESNC
9. SSEERDA
10. OCHEP
11. RVIPE
12. TOEN
13. OTM
14. RAT

DÉGRINGOLADE # 25

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

Mot mystère de 9 lettres - Thème «Automobile»

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

- | | | |
|------------|--------------|----------|
| AILE | FILTRE | RODER |
| ANTENNE | HAYON | SECURITE |
| BENZ | INTERSECTION | SIEGE |
| BRAQUER | JANTE | STARTER |
| BUTOIR | JOINT | SURVIRER |
| CALER | LEVIER | TABLIER |
| CEINTURE | LIMOUSINE | TIRE |
| CENDRIER | LOCATION | VEAU |
| DEPANNAGE | MANETTE | VOLVO |
| ECHANGEUR | MOTORISE | ZONE |
| ECLAIRAGE | NERVEUSE | |
| ECLATEMENT | PAVILLON | |
| ECOLE | PEDALE | |
| ECRASER | POMPE | |
| EMBARDEE | REMRORQUE | |
| EMBRAYAGE | RENAULT | |
| ENJOLIVEUR | REPARER | |
| ESSENCE | RESSORT | |
| ESSIEU | ROADSTER | |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 24	
1. RESTAURANT	2. SPECTACLE	3. ORCHESTRE
4. SYMPHONIE	5. HUMORISTE	6. THÉÂTRE
7. CASINO	8. OPÉRA	9. BALLET
10. FESTIVAL	11. TENUE	12. CAFÉ
13. ART	14. AMI	

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **CONCERT**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE SEPTEMBRE-OCTOBRE

Mot mystère : **OLEASTRE**

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

MOTS CROISÉS

SUDOKU

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

Centre
communautaire
pour aînés
Relais Santé Matane

807 du Phare Est
Matane (Québec) G4W 1A9

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

Friperie Le Grenier
Téléphone: 418-566-0010

Friperie
«Le Grenier» et
Relais Santé Matane
sur

facebook 

**Nos 3 volets
d'action
communautaire:**

Centre de soutien aux
proches aidants (depuis
2003)

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 Matane 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.

BIENVENUE CHEZ VOUS !!



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 



Commission scolaire
des Monts-et-Marées

Famille
Québec 



Ville
de Matane



MRC de
La Matanie



Desjardins
Caisse de La Matanie

Canada 

L'APPU 
POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
BAS-SAINT-LAURENT

Québec 