

Sommaire :

- Prestation pour les proches aidants d'adultes (page 5)
- Ça peut arriver à n'importe qui; (page 6)
- Le grand ménage du printemps ! (page 8)
- Zone énergie (page 10)
- ALPHA de la Matanie (page 13)

Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	2-3 4-5 6
La travailleuse de milieu	7
Centres de jour Menu	9
Informations	10
L'origine du mois	11
Boutique	12
Anniversaires ALPHA de la Matanie	13
Loisirs et détente	14 15

ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Voici la dernière parution de notre journal pour l'année 2018/2019. Tout d'abord, merci d'être membre du centre communautaire et de votre participation aux services et activités diverses. Ce signe d'implication nous permet de voir votre volonté à ce que l'équipe continue leur travail intense pour trouver d'autres activités qui sauront vous plaire. Pour l'année 2019/2020 l'équipe du relais santé travaillera à mettre en place de nouvelles activités et de nouveaux services à votre image.

Nous recherchons des bénévoles dynamiques pour siéger sur le conseil d'administration. L'équipe du conseil d'administration se rencontre environ 11 fois par année. Si vous êtes intéressés appeler Johanne Cayouette au 418 566-2649

Assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle se déroulera le jeudi 13 juin à 16h00 à notre immeuble soit au 807 du phare est. Un repas vous sera offert à la suite de l'assemblée. Pour réserver le repas ou pour le besoin d'un transport contacter Johanne Cayouette au 418 566-2649 et ce, avant le vendredi 7 juin à 12h00. Nous vous attendons en grand nombre!!



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.

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

lundi 08 avril 13h30 café rencontre
Thème : la dépression saisonnière

lundi 29 avril 12h00 diner boîte à lunch
Thème : prendre soin de sa santé mentale

lundi 13 mai 12h00 diner boîte à lunch spécial fin d'année
Thème : Des trucs pour augmenter son énergie

***Prenez-en note que les activités se terminent en mai et qu'elles reprendront en septembre.**

Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Baie des Sables, Matane, Ste-Félicité et les environs.

Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** ou **Audrey Savard**
au centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane. Téléphone : **418-566-2649**



UN NOUVEAU GROUPE POUR LES PROCHES AIDANTS

Bonjour à toute la population de Ste-Félicité et des environs. Le Centre de soutien aux Proches Aidants du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane en collaboration avec L'Appui Bas St-Laurent ont débuté un groupe de soutien aux proches aidants. Le groupe se rencontre deux fois par mois dans un local du Centre sportif de Ste-Félicité.

Vous prenez soin ou venez en aide à une personne en perte d'autonomie en raison d'une maladie, d'un accident, d'un trouble physique, mental ou d'un âge avancé. Cette personne est, votre conjoint(e), père, mère, membre de votre famille, voisin(e), ami(e). Vous aidez de façon continue ou occasionnelle

«vous êtes un Proche Aidant».



Vous vous retrouvez avec de multiples tâches : ménage, repas, lavage, épicerie, payer les factures, gérer la médication, les visites chez le médecin, accompagner lors de rendez-vous, le transport, les soins corporels, gérer les émotions. Vous offrez du soutien moral, de l'écoute, des conseils. Vous vous sentez non compris, peu ou pas écouté.

Vous savez qu'il existe des services pour vous soutenir dans ce rôle? N'attendez pas d'être épuisé, nous sommes là pour vous.

Pour vous inscrire ou pour de l'information contactez : **Johanne Leblanc** au **Centre de soutien aux Proches Aidants du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane.**

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 Café aux Délices



**Café rencontre 13h15 Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane
807du phare est (petite salle)**

- ◇ **Mardi 09 avril** 9h00 déjeuner-causerie
Thème : Moi, proche aidant?
- ◇ **Mardi 23 avril** 13h15 café rencontre
Thème : Quand le stress devient mon allié.
- ◇ **Mardi 07 mai** 9h00 déjeuner-causerie
Thème : Rendez-vous avec soi.
- ◇ **Mardi 21 mai** 12h00 **possibilité** diner-spécial fin d'année
Endroit à déterminer

***Prenez-en note que les activités se terminent en mai
et qu'elles reprendront en septembre.**

Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.



**Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Matane,
Baie des Sables et Ste-Félicité et les environs.**

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

Café
Rencontre



PROCHES AIDANTS DE STE-FÉLICITÉ ET ENVIRONS

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.



Café rencontre 13h30 Centre sportif de Ste-Félicité 194, St-Joseph

Lundi 01 avril 12h00 diner boîte à lunch
Thème : Le rôle de proche aidant.



Lundi 15 avril 13h30 café rencontre
Thème : La dépression saisonnière.

Lundi 06 mai 12h00 diner boîte à lunch
Thème : La santé mentale

Lundi 27 mai 12h00 diner boîte à lunch spécial fin d'année
Thème : trucs pour augmenter son énergie



***Prenez-en note que les activités se terminent en mai et qu'elles reprendront en septembre.**

Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.



Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Matane, Baie des Sables, Ste-Félicité et les environs.

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

CHERS PROCHES AIDANTS

Chers proches aidants,
Vous faites partie de ceux et celles qui embellissent notre jardin des plus belles fleurs de l'amitié. Je vous souhaite de profiter pleinement de la belle saison pour refaire le plein d'énergie. La mer, le soleil, la nature nous sont offerts comme le plus beau des cadeaux. Permettez-vous d'en profiter. Que cette période vous comble de belles journées ensoleillées et reposantes. Accueillez à bras ouverts tous les agréables moments. Invitez sous votre toit, la plénitude de l'instant présent et que chaque jour soit fait de mille couleurs!

Je vous souhaite un bel été et au plaisir de vous retrouver en septembre.

Johanne Leblanc coordonnatrice du centre de soutien aux proches aidants

PRESTATION POUR LES PROCHES AIDANTS D'ADULTES

Depuis le 3 décembre 2017, la nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes est offerte afin d'aider les familles à prendre soin d'un adulte gravement malade. Cette prestation permettra aux proches aidants admissibles de prendre jusqu'à 15 semaines de congé pour prendre soin d'un membre adulte de la famille qui est gravement malades ou blessé ou pour lui offrir du soutien. Les proches aidants admissibles sont des membres de la famille ou toute personne que l'adulte gravement malade ou blessé considère comme étant un membre de sa famille.

Pour recevoir la nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes, un membre de la famille doit présenter un certificat médical signé par un médecin ou un membre du personnel infirmier praticien affirmant :

- que l'état de santé normal du patient a changé de façon importante;
- que la vie du patient est en danger en raison d'une maladie ou d'une blessure;
- que le patient a besoin des soins ou du soutien psychologique et affectif de l'un ou de plusieurs membres de la famille.



Cette nouvelle prestation pour proches aidants d'adultes de 15 semaines peut être partagée par les proches aidants admissibles sur une période d'un an.

Les proches aidants peuvent se partager la prestation au cours d'une même période ou de façon consecutive.

Si l'état de santé du membre de la famille se détériore, les proches aidants pourraient combiner cette nouvelle prestation de proches aidants avec les prestations de compassion existantes, d'une durée maximale de 26 semaines. Pour aider les familles à prendre soin d'un enfant gravement malade (âgé de moins de 18 ans), la prestation pour proches aidants d'enfants offre des prestations pendant une période pouvant aller jusqu'à 35 semaines.

Source : <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/campagne/ameliorations-ae/soins-adultes>



Offrez de votre temps pour un aidant



Des services qui font
bon ménage !



PROCHES AIDANTS - UNE SUITE AU LÂCHER PRISE...LA PLEINE CONSCIENCE.

Qu'est-ce que la pleine conscience? C'est une pratique ancestrale issue de la tradition bouddhiste qui permet à un individu de se placer dans le moment présent : ici et maintenant. Lorsqu'on est proche aidant, on a tendance à se projeter dans le futur ou dans le passé, par exemple, en pensant à l'évolution de la maladie et sur ce qui nous attend. Ou encore, on se rappelle du temps où notre aidé pouvait faire une tâche simple, qui lui paraît bien compliquée aujourd'hui.

Comment pratiquer la pleine conscience? En s'arrêtant; en fermant les yeux et en prenant de grandes respirations; en observant comment on se sent à l'intérieur de soi; ce que l'on ressent comme émotions/besoins. Puis, pour terminer l'exercice, on met des mesures en pratique selon les émotions ressenties. Par exemple, on pourrait s'être rendu compte à quel point on est fatigué et mettre du répit en place pour prendre du repos et se sentir mieux par la suite. Cette technique permet d'écouter nos besoins/émotions et de prendre des mesures pour éviter de s'épuiser comme proche aidant.

Bonne été! Johanne Leblanc, centre de soutien aux proches aidants.

- source : journal info-aidant mars 2019 groupe des aidants du sud ouest texte :Stéphanie Ouellet, intervenante psychosociale.

ÇA PEUT ARRIVER À N'IMPORTE QUI;

Une personne sur cinq éprouvera, au cours de sa vie, un problème de santé mentale. La problématique peut nous frapper à tout âge, qu'on soit riche ou pauvre, homme ou femme. Il est probable qu'un jour, ça se manifeste chez une personne de notre entourage et il est donc bon de connaître les signes qui l'annoncent.

On remarque parfois qu'une personne semble devenir la proie d'une agitation soudaine, qu'elle devient irritable ou qu'elle souffre d'inquiétude démesurée. Certaines personnes peuvent souffrir d'insomnie ou éprouver de plus en plus de difficultés à accomplir leurs tâches quotidiennes. D'autres vont raconter des choses incohérentes, désordonnées ou insolites. Ces signes peuvent être le présage d'une problématique de santé mentale alors la personne peut se sentir malheureuse, dépourvue de moyens et incapable de s'en sortir.

Qu'est-ce qu'on fait?

On peut interpréter ces manifestations comme un appel à l'aide. Tout le monde peut apporter son appui et il s'agit de guider la personne vers les ressources qui l'aideront à traverser cette mauvaise période et à retrouver son équilibre. Voici quelques ressources pouvant être utiles : premièrement, la ligne d'appel 811 option 2, deuxièmement, le marigot qui est un organisme communautaire (418-562-4247), troisièmement, le CLSC au guichet d'accès (418-562-3135).

Marie-France Gagnon

TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Bonjour,

Le **15 juin** est désigné **journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées**. Cette journée représente ainsi une opportunité pour attirer l'attention sur cette réalité.

La maltraitance envers les personnes âgées peut exister dans tous les milieux, mais elle est souvent gardée sous silence, peu reconnue et dénoncée. Les personnes âgées ont le droit de vivre dans la dignité, en sécurité et sans aucune forme d'abus.

Lors de cette journée, le comité d'action pose un geste qui a pour but de sensibiliser la population à la maltraitance. Un dîner se tiendra au centre communautaire pour aînés Relais santé. Des échanges et des interventions viendront ponctuer le dîner.

Pour de plus ample informations contactez moi et il me fera plaisir de vous répondre.

Agissons, parce qu'ensemble nous sommes plus forts que la maltraitance!

Nancy Migneault
Travailleuse de milieu



La définition de la maltraitance retenue par le gouvernement du Québec établit ceci :

«Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée, intentionnel ou non, 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 âgée. »

Reconnaître la maltraitance

Les différentes situations de maltraitance vécues par une personne âgée peuvent être associées à l'un ou plusieurs des 7 types suivants:

- maltraitance psychologique;
- maltraitance organisationnelle;
- maltraitance physique;
- âgisme;
- maltraitance sexuelle;
- violation des droits.
- maltraitance matérielle ou financière;

LE GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS !

1. Une chose à la fois

Prenez le temps de planifier les travaux de nettoyage qu'il y aura à effectuer. Papier et crayon en main, faites le tour de la maison, pièce par pièce et inscrivez chacune des tâches qui devra être faite. Profitez-en pour inspecter la maison de fond en comble : faites une liste des réparations qui pourront être réalisées durant l'été. Par exemple, une moustiquaire à changer ou une porte à calfeutrer.

2. Prévoyez le nécessaire

Faites l'inventaire de vos produits de nettoyage de façon à acheter seulement ce qui vous manque : produit nettoyant pour grandes surfaces, nettoyant à vitres, produit dégraissant, etc. Prévoyez aussi des gants de plastique, des chiffons, des éponges avec un côté abrasif, des seaux, un aspirateur, des boîtes de rangement et des sacs de poubelle. Prévoyez aussi des vêtements confortables, pas trop chauds, auxquels vous ne tenez pas trop. Ce n'est pas parce que vous allez nettoyer que vous en sortirez propre!



3. Dégagez l'espace

Le grand ménage, c'est l'occasion de faire le tri de ce qui ne sert plus, de ce qui peut être donné ou envoyé à la récupération. Débarrassez-vous de tous les objets qui encombrant inutilement la maison. Une fois que la maison sera ordonnée, il sera beaucoup moins décourageant d'entreprendre le grand ménage.

4. Avant de nettoyer : dépoussiérez

Dépoussiérez. Attaquez-vous à la poussière avant de laver, cela réduira considérablement le temps de nettoyage. Épousseter les meubles, les plinthes, les encadrements, les luminaires, les ventilateurs, etc. Passez l'aspirateur à fond, déplacez les meubles pour être certain de n'oublier aucun coin. Si vous ne dépoussiérez pas, vous risquez simplement d'étendre la poussière.

5. Lavez, lavez

Voici le temps de plonger (les mains dans l'eau savonneuse). Dans chaque pièce, lavez d'abord le plafond. Ensuite, procédez par bloc : par exemple, si vous nettoyez le mur du réfrigérateur, lavez également ce dernier et tout ce qui se trouve sur ce mur. Si vous nettoyez un mur où il y a une fenêtre, profitez-en pour laver le cadrage de fenêtre, puis la vitre elle-même. En appliquant cette méthode, le travail sera moins routinier et vous n'aurez pas à revenir sur vos pas. Terminez toujours par les planchers. Pour les petits tapis, sortez-les à l'extérieur pour les faire aérer; saupoudrez du bicarbonate de soude sur les plus grands et laissez agir durant quelques heures, puis passez l'aspirateur. Cela aura pour effet de les rafraîchir.

6. N'essayez pas de tout faire

Prenez soin de vous! Ça ne sert à rien d'essayer de tout faire en un seul jour. Si l'équipe de ménage est plutôt restreinte, répartissez les tâches sur quelques jours. Levez-vous de bon matin, prenez un copieux petit déjeuner, ouvrez quelques fenêtres et n'oubliez pas de mettre de la musique.

Oubliez le mot « corvée » et pensez plutôt au bonheur de retrouver une maison propre, dégagée et qui sent bon!

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 plus d'information, contactez Audrey Savard 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), au centre communautaire de 13h30 à 15h30

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

*** Veuillez prendre note que les centres de jour se termineront vendredi le 7 juin. Merci de votre belle participation lors de la dernière année! Nous vous souhaitons un bel été !**

Au plaisir de vous retrouver en septembre !



DÎNER COMMUNAUTAIRE-REPAS

PÂQUES

Samedi, 27 avril

Crème de navet à l'érable

Pains et beurres

Cigares au chou

Salade de riz

Dessert: Carrés au caramel



FÊTES DES MÈRES ET DES PÈRES

Samedi, 25 mai

Crème épinard et céleri

Pains et beurres

Pains de viande avec

patates pilées

Salade verte

Dessert: Carrés au citron



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 22 avril et lundi le 20 mai, au matin, avant midi) Billet : membre 12\$ - non membre 15\$



Nous voulons vous offrir la possibilité à vous chers membres artisans d'exposer et éventuellement vendre vos réalisations pendant le dîner communautaire mensuel. Si cela vous intéresse prendre contact avec madame Johanne Cayouette



LA NOUVELLE FORMATION SE POURSUIT

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;
- d'avoir du plaisir;
- 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.
formation, contacter Johanne Leblanc au 418-566-2649.

ZONE ÉNERGIE

Il sera possible de venir vous dégourdir dans la zone énergie du Relais Santé qui est réservée aux 50 ans et plus à partir du mois de mai.

Qu'est-ce que la zone-énergie? La zone-énergie est un endroit où vous pouvez venir faire de l'exercice physique par station. Il y aura 3 stations avec de nouvelles routines chaque semaine. Cette initiative va vous permettre de garder votre forme ou de vous mettre en forme.

Bienvenue à tous

**Soyez actif à votre façon,
tous les jours!**



L'âge n'est pas une barrière



L'ORIGINE DU MOIS D'AVRIL

Le mois d'avril est le quatrième mois de l'année et compte 30 jours. L'origine du mois d'avril vient soit du mot latin aprilis, soit du mot latin aperire, qui signifie ouvrir. C'est en avril que s'ouvrent les fleurs et les papillons. Le mois d'avril est dédié à Vénus, déesse romaine de l'amour et de la beauté. Dans l'hémisphère nord, avril est le premier mois complet du printemps. L'hémisphère sud, avril est le premier mois complet de l'automne. Le mois d'avril est connu pour ses farces du 1er avril, tradition qui date d'une époque où l'année commençait à Pâques, et on faisait de vrais cadeaux le 1er avril.

QUE SE PASSE-T-IL EN AVRIL?

Semaine sainte avant Pâques (fin mars ou courant avril)

Poissons d'avril (01/04)

Journée mondiale de la Santé (07/04)

Marathon de Boston (3e lundi)

Marathon de Londres (fin avril)



PROVERBES D'AVRIL

- En avril, ne te découvre pas d'un fil.
- Fleur d'avril ne tient qu'à un fil.
- Avril frais et mai chaud, remplissent les granges jusqu'en haut.
- Pluie d'avril emplit le fenil.

L'ORIGINE DU MOIS DE MAI

Le mois de mai, cinquième mois du calendrier, compte 31 jours. Le mot mai provient du latin maius, en hommage à la déesse grecque Maïa, dont un équivalent du même est apparue chez les romains. Cependant, le poète Ovide affirme que le mot mai est dérivé du latin maiores, qui signifie ancêtre ou aïeul, par opposition au mois de juin qui serait dérivé de iuniores (les jeunes).

Le mois de mai est aussi le mois de Marie. Autrefois, celui-ci était réservé aux communions et baptêmes. De nos jours, cette tradition n'est plus réellement respectée.

QUE SE PASSE-T-IL EN MAI ?

Fête internationale des travailleurs et travailleuses (01/05)

Semaine Nationale de la santé mentale (06 au 12 mai)

Semaine québécoise des familles (13 au 19 mai)

Journée nationale des patriotes / fête de Victoria (20/05)

Fête des mères (dernier dimanche)

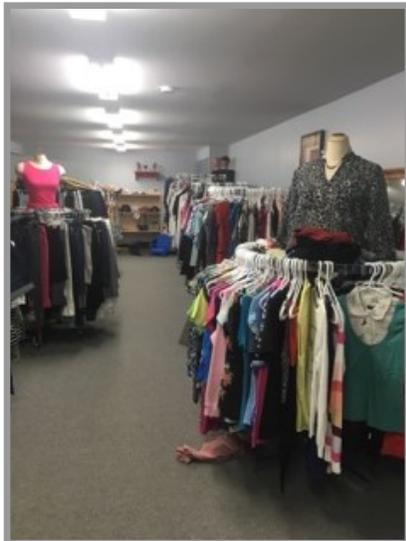
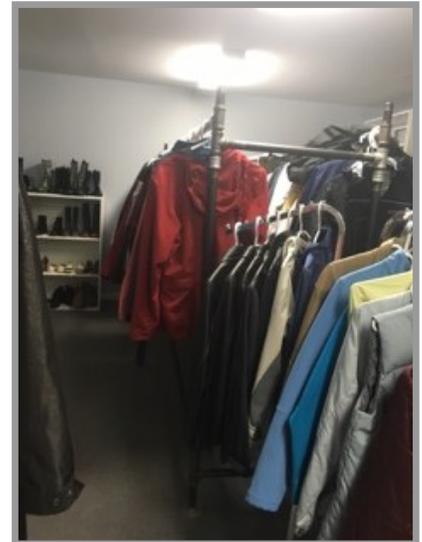
Fête des Voisins (fin mai)

PROVERBES DE MAI

- En mai, fais ce qu'il te plaît.
- Chaleur de mai verdit la haie.
- Mariages de mai ne fleurissent jamais.



CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»



Ventes mensuelles d'avril et mai

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

Avec la carte de membre



HEURES D'OUVERTURE

Lundi	9h00	17h00
Mardi	10h00	17h00
Mercredi	9h00	17h00
Jeudi	9h00	19h00
Vendredi	9h00	17h00
Samedi	9h30	16h30

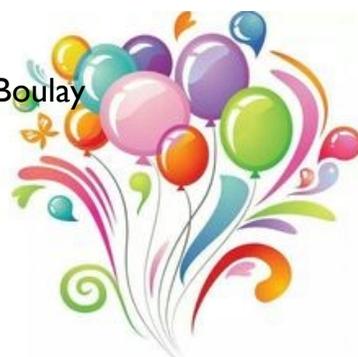
La friperie LE GRENIER est à la recherche de bénévoles pour son service de tri de vêtements. , il suffirait de quelques heures par semaine. Pour offrir vos services, contactez Chantale au 566-0010.

Pour bénéficier des ventes, il faut être détenteur d'une carte de membre au coût de 20\$.

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS D'AVRIL ET DE MAI

AVRIL

- 04: Linette Philibert
 04: Lucie St-Louis
 05: Paquerette St-Laurent Boulay
 11: Bertrand Harrisson
 18: Honorius Marquis
 21: Gérard Magella Lauzier
 22: Laurence Tremblay
 24: Marie-Anne Ouellet
 26: Carmelle Blier
 30: Marguerite Michaud



Joyeux Anniversaire !!



MAI

- 02: Pauline Lejeune
 04: Roxanne Lajoie
 04: Ariane Mutschler
 05: Lise Gagnon
 12: Jacinthe Lucie Gagné
 13: Marie-Joseph Couture
 13: Fernand Desjardins
 14: Lise Labrie
 20: Thérèse Marquis
 22: Clothilde Vallée
 28: Laurence Levasseur



ALPHA DE LA MATANIE

Matane le 18 mars 2019 - Le service d'alphabétisation de La Gigogne, Alpha de La Matanie, souligne la quatrième édition de la Semaine de l'alphabétisation populaire du 1er au 5 avril 2019

sous le thème : **L'alphabétisation populaire, bien + que des mots.** Cette semaine, instaurée par le Regroupement des groupes populaires d'alphabétisation du Québec, est l'occasion pour Alpha de la Matanie, de mieux faire connaître ses services à toute la population.

Depuis plus de 35 ans, les services d'alphabétisation de La Gigogne proposés par Alpha de La Matanie permettent aux personnes âgées de 16 ans et plus de participer à des ateliers visant à développer ou améliorer leurs compétences en lecture, écriture, calcul et informatique. D'après une étude «*Encore aujourd'hui, 20% de la population du Québec âgée entre 16 et 65 ans possède de faibles ou très faibles compétences en lecture*».

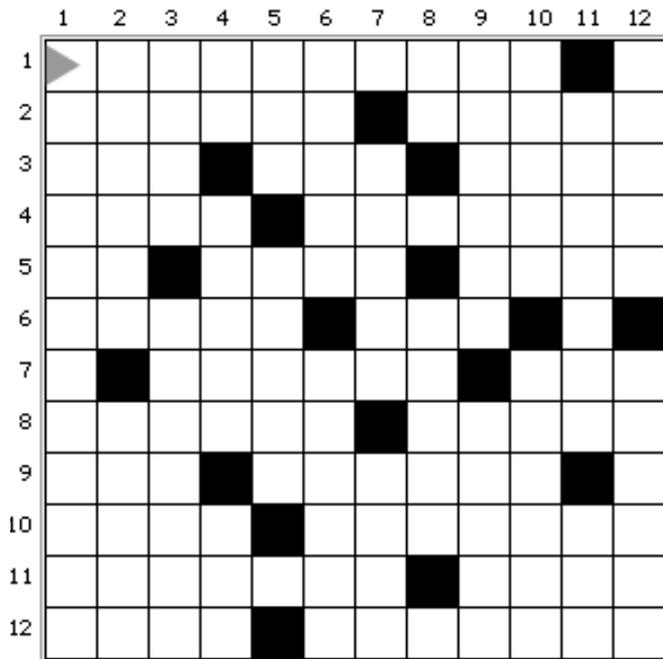
Les ateliers offerts gratuitement par Alpha de la Matanie sont adaptés aux intérêts et aux besoins spécifiques des participantEs.

Ils contribuent au développement de leurs compétences parentales, professionnelles et sociales, notamment par l'augmentation de leur autonomie. Ces compétences permettent de rehausser la participation active citoyenne et de diminuer l'isolement des personnes peu alphabétisées. Les participants témoignent de leur nouvelles habiletés : «J'ai réussi à parler devant les caméras l'an passé, je suis moins gênée.» «Je réussis à lire mon courrier et à mieux le comprendre.»





Mots croisés



HORIZONTALEMENT

1. Antimite.
2. Calculé - Déterminer le moment.
3. Assez rare en août - Division de l'histoire - Automobile de location.
4. Reflète la lumière - Baisse de popularité.
5. Avant nous - Précurseur de l'aviation - Corps organique produit par les oiseaux.
6. Jaillit - Porteur de l'information génétique.
7. Personne - Effet comique.
8. Pétrir - Coquille.
9. Municipalité régionale de comté - Grue fixe ou mobile de faible puissance.
10. Invariable - Moulé.
11. Naturiste - Dans le calendrier.
12. Bases de dépôts - Prénom masculin.

VERTICALEMENT

1. Sans soin.
2. Rendu sans volonté - Allégué.
3. Rendu blême - Chute d'eau.
4. Cent litres - Terrain en pente - Fleur.
5. Envoie ad patres - Mort naturelle d'une personne.
6. Où l'air circule - Aigle d'Australie.
7. Tout objet qui empêche de voir - Devra être remboursé.
8. De même - Provoqué.
9. Grande communauté humaine - Donne de la vie.
10. Période - Singe.
11. Suc perlant à la surface d'une feuille chez certaines plantes - Sous un navire.
12. Motif de plainte - Formation.

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 : Horloges et montres

9 lettres cachées

1. AALBCINRE
2. TTTEEORSU
3. LLIIGUEA
4. TTEEULN
5. TTEENPUDL
6. MURBOTA
7. LLNORAIC
8. IITRBOE
9. AARDCN
10. EERUH
11. TELAM
12. RUEO
13. CTI
14. ATC



DÉGRINGOLADE # 27

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

Mot mystère de 10 lettres - Thème METEO

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



LES SOLUTIONS DU MOIS : FÉVRIER—MARS
MOT MYSTÈRE : LANAUDIÈRE

SOLUTION DU MOIS FÉVRIER—MARS
MOT CROISÉS

- | | | |
|------------|------------|----------|
| AEROGRAPHE | FRONT | SEC |
| AIGUAIL | GOUTTE | SIBERIEN |
| ANEROIDE | JORAN | SIROCCO |
| AQUILON | KHAMSIN | SOUFFLER |
| BAS | LIBECCIO | SOUPE |
| BORA | MEDICALE | TEMPS |
| BRUINER | METEORE | THOR |
| BRUMEUX | MISTRAL | TONNERRE |
| BULLETIN | NIMBUS | TOR |
| CIEL | NUAGEUSE | |
| CLIMAT | NUAGEUX | |
| DEGEL | NUEE | |
| ECHARPE | OURAGAN | |
| ECLAIRCIE | PLUIE | |
| EMBELLIE | RAFALE | |
| EMBRUNS | REPLEUVOIR | |
| ETESIEN | ROSEE | |
| FLOCONS | SAUCEE | |
| FROIDURE | SAUTE | |



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



SOLUTION DÉGRINGOLADE # 26

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. VERNISSAGE | 2. MOUVEMENT | 3. TROUVAILLE |
| 4. HISTORIQUE | 5. SCULPTURE | 6. GRANDIOSE |
| 7. EXPOSITION | 8. COLLECTION | 9. MODERNE |
| 10. PEINTURE | 11. ART | |

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **TOILE**



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 

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.



Nous voulons vous offrir la possibilité à vous chers membres artisans d'exposer et éventuellement vendre vos réalisations pendant le diner communautaire mensuel. Si cela vous intéresse prendre contact avec madame Johanne Cayouette



**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)

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

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

Canada 

Québec 