

Journal

La Sagesse en action!

Volume 9, no 17

Décembre—Janvier 2019

Sommaire :

- La fragile solidité du proche aidant (page 2)
- L'arthrose: Quand bouger devient compliqué (page 5)
- Faire face aux maladies d'hiver: La grippe (page 7)
- Conférence—Journée justice (page 11)
- C'est Noël, c'est Noël! c'est Noël (page 11)
- Textes: Simonne Lapointe (page 13)

Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	3-4
La travailleuse de milieu	6
Centres de jour Menu	9
Informations	10 11
Boutique	12
Anniversaires	13
Loisirs et détente	14 15

ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

La période hivernale est à nos portes. Le Relais santé est là pour réchauffer votre quotidien en vous offrant une chaleur humaine et les meilleurs services. L'équipe vous souhaite un joyeux temps des fêtes accompagnés par les vôtres.

La fermeture du centre va nous permettre de reprendre notre souffle pour revenir énergiquement avec un sourire flamboyant comme un rayon de soleil qui pointe son bout du nez dans les nuages.

Veuillez prendre note que le Relais Santé et la friperie «Le Grenier» seront fermés du 21 décembre au 5 janvier 2020 inclusivement.

Que cette période des fêtes soit riche en joie et en gaieté!
Que la nouvelle année déborde de bonheur et de prospérité!

Les membres du conseil d'administration et du personnel



LA FRAGILE SOLIDITÉ DU PROCHE AIDANT

« *Le proche aidant, c'est l'arbre de Noël de l'aidé : il est bien enraciné et fort, ses épines sont les épreuves qu'il doit parcourir, ses boules sont les moments de joie à travers ces épreuves, ses guirlandes sont les liens tissés auprès de ses proches et du personnel soignant, ses lumières sont les lueurs d'espoir et d'encouragement et son étoile, c'est son amour et sa grande compassion* », explique Jason Burns, président et créateur du Prix Pat Burns et ex-proche aidant de son père, le défunt entraîneur des Canadiens de Montréal, Pat Burns.

Être un arbre de Noël, Jonathan Martel en sait quelque chose. Coup de cœur de la 3^e édition du Prix Pat Burns, il a été un proche aidant (et continue de l'être) exemplaire pour sa petite fille, Sarah, atteinte d'un cancer du cerveau. Deux ans après de nombreux traitements, la fillette est finalement en rémission.

« Quand on a appris le diagnostic, c'était le 1^{er} novembre 2013. On a décidé de monter l'arbre de Noël avant d'avoir le diagnostic la même journée afin que Sarah puisse en profiter pleinement, car on était complètement dans le néant et on ignorait ce qui allait arriver », raconte avec émotions, monsieur Martel. « Maintenant, Sarah a 4 ans et demi et est en rémission. Mais **on va continuer, à chaque année, de monter l'arbre de Noël le 1^{er} novembre, pour ne pas oublier le combat qui nous a fait grandir.** »

Le Prix Pat Burns initié par la Coalition Priorité Cancer au Québec, sera remis lors de la Conférence nationale pour vaincre le cancer, qui aura lieu à Montréal, sous le marrainage de Marguerite Blais, et elle-même a été proche aidante de son conjoint qui a perdu son combat contre un cancer du cerveau. Madame Blais continue toujours de militer pour la reconnaissance des proches aidants et souhaite que leur travail soit reconnu à longueur d'année.

Joyeuses Fêtes chers proches aidants, Johanne Leblanc

Source : journal horizon des Basques.



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 joindre 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 10 décembre** dîner «Le Noël des aidants» . À midi au Relais Santé
Apporter quelque chose que vous avez déjà, que vous voulez donner. S.V.P.
Emballer-le c'est pour le tirage. Thème: cultiver la joie de vivre

◇ **Mardi 14 janvier 9h00** déjeuner-causerie
Thème : quelle est ma ou mes ré-solutions pour 2020 ?



◇ **Mardi 21 janvier 10h00** conférence «La liquidation d'une succession»



*** 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

NUMÉRO D'URGENCE

LE NOUVEAU SERVICE INFO-SOCIAL 811

Ce service vous permet d'obtenir des informations, des conseils, des orientations vers la meilleure ressource ainsi que de l'intervention par des travailleurs sociaux qualifiés. Un service téléphonique rapide et confidentiel, dispensé dans notre région.

Le service **INFO-SOCIAL 811** est disponible pour toute la population de l'Outaouais.

Infirmières et travailleurs sociaux au même numéro

8 1 1
INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL
24 H SUR 24 - 7 JOURS SUR 7

inquiétude

INFO-SANTÉ 811

INFO-SANTÉ 811 est un service de consultation téléphonique pour vous-même ou pour un proche auprès de professionnels de la santé. Une infirmière ou un infirmier vous renseigne et vous conseille confidentiellement au sujet de toute préoccupation sur votre état de santé.

Quand appeler ?

- Vomissements
- Contracepion
- Diarrhée
- Nouvelle médication
- Fièvre
- Conseils en santé
- Grippe
- Etc.
- Allaitement

isolement

INFO-SOCIAL 811

En complément d'INFO-SANTÉ 811, INFO-SOCIAL 811 est un service de consultation téléphonique pour vous-même ou pour un proche auprès de travailleurs sociaux qualifiés. Ils vous aident confidentiellement à faire le point si vous cherchez des réponses fiables et appropriées dans une situation difficile.

Quand appeler ?

- Soutien aux proches
- Relations conjugales
- Détresse
- Relations parents-enfants
- Anxiété
- Sexualité
- Violence
- Idées suicidaires
- Peine d'amour
- Etc.
- Problèmes de drogue ou d'alcool

1 866 APPELLE
1 866 277 3553

INFO-AIDANT
1 855 852-7784
ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES



Un service 24h
et confidentiel
peut vous aider

Centre de prévention du suicide
et d'intervention de crise
du Bas-Saint-Laurent

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, formation, partage et soutien sont
au menu.**



Venez joindre le groupe de votre localité.

Centre sportif de Ste-Félicité 194, St-Joseph



Lundi 2 décembre à 13h30 — café rencontre

Thème: La dépression saisonnière

Mardi 10 décembre dîner «Le Noël des aidants» . À midi au Relais Santé.
Apporter quelque chose que vous avez déjà, que vous voulez donner. S.V.P.
Emballez-le c'est pour le tirage. Thème: cultiver la joie de vivre

Lundi 20 janvier à 13h30 — café rencontre

Thème: La suite du thème de décembre «L'importance du soutien» et les sorties avec un aidé: est-ce possible ?



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

Pour information ou inscription **Audrey Savard ou Annick Fortier**

PROCHES AIDANTS DE BAIE-DES-SABLES ET ENVIRONS

**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 joindre le groupe de votre localité.**

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

Mardi 10 décembre midi «Le Noël des aidants» . À midi au Relais Santé.
Apporter quelque chose que vous avez déjà, que vous voulez donner. S.V.P.
Emballez-le c'est pour le tirage. Thème: cultiver la joie de vivre

Lundi 13 janvier à 13h30 — café rencontre

Thème : La suite du thème de décembre «l'importance du soutien»
et les sorties avec un aidé: est-ce possible ?



Lundi 27 janvier à 13h30 — café rencontre

Thème : La paix de l'âme

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

Pour information ou inscription **Audrey Savard ou Annick Fortier**



L'ARTHROSE: QUAND BOUGER DEVIENT COMPLIQUÉ

QU'EST-CE QUE L'ARTHROSE?

L'arthrose est une maladie qui s'attaque aux articulations. Elle est causée par une dégradation du cartilage qui recouvre l'extrémité des os. Le cartilage est le coussinet naturel qui permet à l'os de bouger tout en souplesse. Il agit comme amortisseur lorsqu'une pression est mise sur l'articulation. Lorsque le cartilage est usé, les os peuvent frotter l'un sur l'autre, ce qui cause des douleurs. Ce sont surtout les articulations qui supportent le poids du corps, comme les chevilles, les genoux, les hanches et la colonne vertébrale, qui sont le plus souvent touchées.

Avant 55 ans, autant les hommes que les femmes peuvent souffrir d'arthrose. Après cet âge, les femmes sont plus fréquemment atteintes, surtout au niveau des mains, des genoux, des chevilles et des pieds. Les hommes quant à eux ont les hanches, les poignets et la colonne vertébrale plus souvent affectés. Plus on vieillit et plus on risque d'être touché par l'arthrose. L'hérédité, l'obésité, les blessures antérieures et le manque d'activité physique peuvent également augmenter le risque d'arthrose.

COMMENT RECONNAÎTRE L'ARTHROSE?

L'arthrose n'affecte pas tout le monde de la même façon. Beaucoup de gens n'auront pas de symptômes dans les débuts de la maladie, mais ceux-ci apparaîtront avec la progression de l'arthrose. Les symptômes à surveiller sont : douleur à une articulation, raideur d'une articulation ou difficulté à la bouger, enflure occasionnelle à une articulation.

Les symptômes de l'arthrose peuvent nuire considérablement aux occupations des gens atteints. En effet, la douleur causée par l'arthrose peut nous limiter dans nos activités quotidiennes et est une des causes premières d'incapacité chez la personne vieillissante. Si vous pensez souffrir d'arthrose, consultez votre médecin. Il posera le diagnostic et vous recommandera un plan de traitement.

PRÉVENTION ET TRAITEMENTS

Vous ne pouvez malheureusement pas changer votre âge ni votre hérédité. Par contre, il existe des moyens pour diminuer votre risque de souffrir d'arthrose :

Maintenez un poids santé, cela diminuera la pression sur vos articulations et se traduira aussi par des bienfaits sur le plan cardiovasculaire.

Faites de l'activité physique pour renforcer les muscles qui soutiennent vos articulations.

Protégez vos articulations en adoptant une posture n'exerçant pas une tension excessive sur celles-ci.

L'arthrose ne se guérit pas, mais il existe des traitements qui diminuent la douleur aux articulations et permettent ainsi la poursuite de vos activités quotidiennes. Votre médecin pourra vous prescrire des médicaments contre la douleur, comme des anti-inflammatoires ou d'autres types d'analgésiques. Certains médicaments sont disponibles sur les tablettes de votre pharmacie. Il est important de demander conseil à votre pharmacien avant d'en faire l'achat, car ils ne sont pas pour tous. La physiothérapie peut également aider à soulager les symptômes de l'arthrose. Il existe aussi des outils d'aide, comme les cannes et les marchettes, qui peuvent vous être utiles. En dernier recours, dans les cas très avancés, certains types de chirurgies peuvent être recommandés.

Ne laissez pas l'arthrose vous empêcher de profiter des activités qui vous tiennent tant à cœur. Reconnaissez les symptômes rapidement et consultez votre médecin ou votre pharmacien pour des solutions de traitement adaptées à vos besoins.

TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Bonjour chers membres

Dans cet article, il me fait plaisir de vous transmettre des informations sur les services d'un organisme qui peut vous venir en aide. Il est toujours plaisant d'enrichir notre savoir et d'être mieux informé. Je vous souhaite une bonne lecture.

Un nouveau mandat a été attribué au **centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes du Bas-Saint-Laurent (CAAP)** pour accompagner les locataires de résidence privé pour aînés. Ce dernier vise à **informer les locataires des résidences privées pour aînés (RPA)** de leurs **droits et obligations en matière de bail** ainsi qu'à leur offrir, sur demande, **l'assistance et l'accompagnement** nécessaire dans leurs **démarches** pour favoriser le **règlement à l'amiable** de leurs différends avec l'exploitant de la RPA ou le **règlement d'un litige** à la suite d'une demande à la Régie du logement.

Les services offerts :

INFORMATION : individuelle et collective (conférence, séance d'information, atelier)

- Dispositions générales du Code civil du Québec sur le bail;
- Dispositions d'ordre public et à la présence, dans un bail, de dispositions pouvant être illégales;
- Règles concernant la résiliation d'un bail et l'éviction;
- Dispositions du Règlement sur les critères et fixation de loyer, concernant le coût du loyer et le coût de services (annexe 6).

ASSISTANCE ET ACCOMPAGNEMENT :

- Aide à mieux comprendre leur situation et les recours à leur disposition;
- Apporter l'aide pour la préparation de leur dossier (lettres, plaintes, formulaires et autres);
- Aider à bien se préparer à une éventuelle démarche de conciliation avec l'exploitant ou son représentant;
- Assister et accompagner, le cas échéant, lors d'une séance de conciliation ou d'une démarche de conciliation avec le propriétaire;
- Accompagnement lors d'une audition auprès de la Régie du logement.

Leurs services sont **gratuits, confidentiels et disponibles** sur tout le territoire du Bas-Saint-Laurent. Vous pouvez les contacter sans frais au **1 877 767-2227** ou à soutien@caapbsl.org

En espérant que cette information vous sera utile. N'oubliez pas que je suis à votre disposition pour toutes questions et interrogations.

Pour terminer, je vous souhaite un joyeux temps des fêtes rempli d'amour et de partage.

Nancy Migneault, travailleuse de milieu

FAIRE FACE AUX MALADIES D'HIVER: LA GRIPPE

L'hiver est synonyme de beaux flocons et de moments douilletts, mais cette saison apporte aussi son lot de maladies incommodantes, comme la grippe. Comment y faire face quand on est proche aidant d'aîné? Voici quelques informations utiles pour affronter l'hiver et ses indésirables.

QU'EST-CE QUE LA GRIPPE ET COMMENT SE TRANSMET-ELLE?

La grippe est une infection des voies respiratoires causée par le virus de l'influenza. Ce virus très contagieux se transmet facilement. On peut l'attraper :

- au contact des gouttelettes qu'une personne infectée a expulsées dans l'air, en toussant ou éternuant
- en se touchant le nez, les yeux ou la bouche après avoir touché à une surface infectée (comme une poignée de porte) en entrant directement en contact avec les sécrétions d'une personne infectée (en l'embrassant, par exemple)



COMMENT S'EN PROTÉGER?

Le meilleur moyen de prévention de la grippe est la vaccination. Pour savoir où vous faire vacciner dans votre région, consultez le [répertoire du gouvernement du Québec](#).

On diminue aussi nos chances de contracter le virus en évitant de se toucher le visage et en se lavant régulièrement les mains, surtout si on a été en contact avec une personne atteinte, ou après avoir visité des lieux publics, comme les transports en commun, les bibliothèques, les restaurants, etc.

Il faut aussi éviter de côtoyer les personnes que l'on sait infectées par la grippe. Les personnes grippées sont contagieuses 24h avant les premiers symptômes et jusqu'à 7 jours après le début des symptômes.

EST-CE LA GRIPPE?

Les symptômes de la grippe apparaissent de manière soudaine et sont généralement plus intenses que ceux du rhume. Les personnes grippées peuvent présenter :

- une forte fièvre
- de la toux
- des maux de gorge
- des douleurs musculaires ou articulaires
- une grande fatigue
- des maux de tête



C'est l'hiver !

Les personnes âgées peuvent toutefois présenter de la faiblesse et une légère confusion, sans autres symptômes.

SUITE—FAIRE FACE AUX MALADIES D'HIVER: LA GRIPPE

EN QUOI LES PERSONNES ÂÎNÉES SONT-ELLES PLUS VULNÉRABLES?

Les personnes âgées de 75 ans et plus sont plus à risque de développer des complications en cas de grippe. Les personnes âgées sont aussi plus sujettes à la déshydratation. Il est donc recommandé de veiller à ce qu'elles boivent beaucoup et souvent pendant une grippe.

D'autres complications sont aussi possibles, comme la pneumonie, la bronchite, la sinusite et l'otite. Restez attentif à l'état de votre proche et à l'évolution de ses symptômes tout au long de la maladie, et dans les jours suivants. Dans le doute sur l'état de santé de votre proche ou pour savoir quand consulter un médecin, **n'hésitez pas à signaler le 811** pour parler à une infirmière.

QUAND CONSULTER UN MÉDECIN?

Prendre du repos à la maison, boire beaucoup de liquides et soulager ses symptômes est généralement suffisant pour soigner une grippe. Cependant, il faut consulter un médecin le jour même si votre proche :

- ressent une douleur à la respiration
- a une fièvre qui augmente ou persiste pendant plus de cinq jours



QUAND ALLER À L'URGENCE?

Rendez-vous immédiatement à l'urgence ou signalez le 911 si votre proche présente :

- une difficulté à respirer
- des douleurs intenses à la tête ou à la poitrine
- une difficulté à rester éveillé
- de la confusion ou de la désorientation
- des convulsions
- une absence d'urine depuis 12h et une soif intense



LA GRIPPE ET LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS

En tant que proche aidant d'âiné, n'oubliez pas de suivre ces conseils pour vous-même! Si vous prenez soin d'une personne grippée, évitez de manipuler les mêmes objets qu'elle, gardez vos distances dans la mesure du possible quand elle tousse ou éternue, ne vous touchez pas le visage et lavez vos mains régulièrement.

Si vous êtes grippé vous-même, restez à la maison pour prendre soin de vous et tentez de trouver quelqu'un qui puisse prendre le relais auprès de votre proche.

Pour du soutien dans la gestion du quotidien pendant que vous ou votre proche êtes malades, consultez notre [répertoire des ressources](#), ou contactez les conseillers et conseillères du [service Info-aidant](#).

Sources: [Grippe \(influenza\), Gouvernement du Québec](#)
[Comparaison des symptômes de la grippe et du rhume, Gouvernement du Québec](#)
[La grippe, Passeport santé](#)



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 qu'il n'y aura pas de centre de jour pour la période des fêtes. La dernière activité aura lieu vendredi le 20 décembre et nous recommençons la semaine du 13 janvier**

CONFÉRENCE—JOURNÉE JUSTICE

LA LIQUIDATION D'UNE SUCCESSION: LES GRANDES ÉTAPES ! 21 JANVIER 2020

Lorsqu'une personne décède, tous les biens qu'elle possède se retrouvent dans sa succession. On doit alors procéder à la liquidation de cette succession, pour que ses biens soient distribués selon ses volontés. Vous avez été nommé liquidateur ou vous avez appris que vous devrez occuper ce rôle?

Au terme de cette conférence, vous connaîtrez les différentes étapes importantes de la liquidation pour tout régler sans mauvaise surprise!

Pour toute question d'ordre juridique, vous pourrez rencontrer en individuel le notaire sur rendez-vous.

Inscription: Veuillez communiquer avec Johanne au 418-566-2649

MARIE-JOSÉE FOURNIER
Avocate



**CENTRE DE JUSTICE
DE PROXIMITÉ**
Bas-Saint-Laurent

148, AVENUE BELZILE, BUREAU 201
RIMOUSKI (QUÉBEC) G3A 3E4
T 418 722-7700
F 418 722-0564
JUSTICEDEPROXIMITE.QC.CA



AVIS DE CONFIDENTIALITÉ
 Ce message est confidentiel. Il est à l'usage exclusif du destinataire ci-dessus. Toute autre personne est par les présentes avisée qu'il lui est strictement interdit de le diffuser, de le distribuer ou de le reproduire. Si le destinataire ne peut être joint ou si vous êtes incertain, nous vous prions d'en informer immédiatement l'expéditeur par courrier électronique et de détruire ce message et toute copie de celui-ci.

VENTE DE FINANCEMENT

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane a tenu le samedi 2 novembre, une vente de financement.

L'argent récolté servira pour changer le système septique.

Le Relais Santé remercie ses généreux donateurs de leur présence.

3 923\$ fois merci !



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.*

Inscription en tout temps, du 18 septembre 2019 au 27 mai 2020

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.

DE LA BELLE VISITE !!



Le bureau de direction de La coopérative « Le chez nous », oeuvrant à l'Île-du-Prince-Édouard, nous a rendu visite le 19 novembre.

Ils étaient en compagnie de membres de l'Association Québécoise des Centres communautaires pour aînés. La coopérative opère une résidence pour aînés. Leur objectif est d'ouvrir un Centre Communautaire semblable au Relais Santé.

Un gros merci pour la confiance accordée à notre équipe !

DÎNER COMMUNAUTAIRE—REPAS

NOËL

Samedi, 14 décembre

Soupe aux riz

Cipaille + pâté à la viande

Salade de choux

Dessert: Bûche de Noël



PROCHAIN DÎNER

À VENIR

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 10 décembre midi.

Billet : membre 13\$ - non membre 16\$

C'EST NOËL, C'EST NOËL ! C'EST NOËL !

Autour de nous, tout nous rappelle que c'est Noël. Qu'il peut être difficile d'être dans les mêmes émotions que les autres! Parfois on n'a pas envie de faire des cadeaux ou au contraire encore plus que jamais. Les autres nous souhaitent de Joyeuses Fêtes et quelque chose peut nous sembler en décalage. Les émotions sont exacerbées en cette période de fin d'année. Certaines de nos blessures peuvent remonter à la surface. Il n'y a pas de règles, pas de recettes à suivre.



Juste ressentir ce qui est bon pour nous. Ai-je envie d'inviter toute la famille autour de nous ?

En ai-je la force ?

En parler avec notre proche. Qu'est-ce qu'il en dit lui ? A-t-il envie de fêter Noël comme chaque année ? A-t-il la force de passer un repas avec pleins de monde ? Veut-il « marquer le coup » pour créer un événement familial?

Laisser tomber les conventions. Ce qui est alors important c'est l'intensité de ce qui va être vécu. Donner à votre proche la liberté de manger autre chose que le dîner de Noël ou de ne pas manger tous les plats s'il ne peut pas. Dites-lui bien que peu importe ce qu'il mange ou pas, l'essentiel est qu'il ne se force pas à faire comme les autres car l'important est plus dans la valeur des moments partagés.

Vous vous sentez fatigué(e), fragilisé(e), c'est le moment d'impliquer les autres membres de la famille dans la préparation du repas. A circonstance exceptionnelle, organisation exceptionnelle ! Alors si chacun apporte une partie des préparatifs, vous aurez beaucoup moins à gérer et vous serez plus dans le plaisir de recevoir que dans les frustrations de la charge de travail nécessaire. N'hésitez pas... c'est si simple et cela vous libèrera du stress occasionné pour de grands préparatifs. La simplicité dans les relations vous rendra la période plus facile à vivre. Après Noël, réservez-vous du temps pensez à vous. Faites vos choix sans vous soucier du regard des autres.

Johanne Leblanc, coordonnatrice du centre de soutien aux proches aidants.

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»



Joyeux Noël
& Bonne Année
2020



Ventes mensuelles décembre

L'équipe de la friperie vous proposent ce mois-ci avec la carte de membre:

- tous les vêtements réguliers sont au prix de **2\$ les mardis et samedis** ainsi qu'à **1\$ les jeudis**.
- **Vendredi 13 Le Black Friday** vente à **1\$**
- **Les manteaux** sont à **5\$** et les nouveautés à **50%**

Ventes mensuelles janvier

L'équipe de la friperie vous a préparée la vente **Boxing day**:

- tous le mois est à **2\$ sauf les jeudis à 1\$** avec la carte de membre.
- **50% sur les nouveautés et les manteaux à 5\$.**

HEURES D'OUVERTURE

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



Veuillez prendre note que la friperie «Le Grenier» sera fermé du 21 décembre au 5 janvier 2020 inclusivement.



Information: 418-566-0010

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



LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DÉCEMBRE—JANVIER

DÉCEMBRE

- 01. Gervais Tanguay
Bibiane Caouette
- 02: Louise Delorme
- 03: Solange Harrisson
- 10. Monique Bernard
- 18. Rachel Bouffard
- 26. Cécile Larivée
- 30. Marie-Anne Simard



BON ANNIVERSAIRE



JANVIER

- 01. Diane Lauzier
- 02. Jean-Yves Thibault
- 06. Marie-Paul Fortin
- 07. Solange Bélanger
- 14. Diane Paquet
- 17. Thérèse Fortin
- 17. Huguette Gauthier
- 19. Richard Bernier
- 22. Doris Bouffard
- 29. Jean-Marie Gagnon



TEXTES : SIMONNE LAPOINTE

Poésie de Rosa

Mon étoile

Comment l'identifier
Dans cette immensité
Où est-elle?
Hé!... La voilà
Point tout brillant
Là, par en avant!
Entre des milliers
Elle est plus brillante
Un clin d'œil à sa façon
Pour attirer mon attention
La contempler
Sans pouvoir y toucher
Elle me ressemble



Pour communiquer
Pour nous aimer
Ensemble partager et prier
Chacun pour soi, avec toi
Elle est prière vers les cieux
Y accrocher nos yeux
Dans ces nuits
Mystérieusement étoilées

Aimer...accueillir, c'est faire vivre

-l'importance du pardon
Pour sois, pour les autres
-La vie est un rêve devenant une réalité
-Pour une récolte de bonheur
semons la joie!

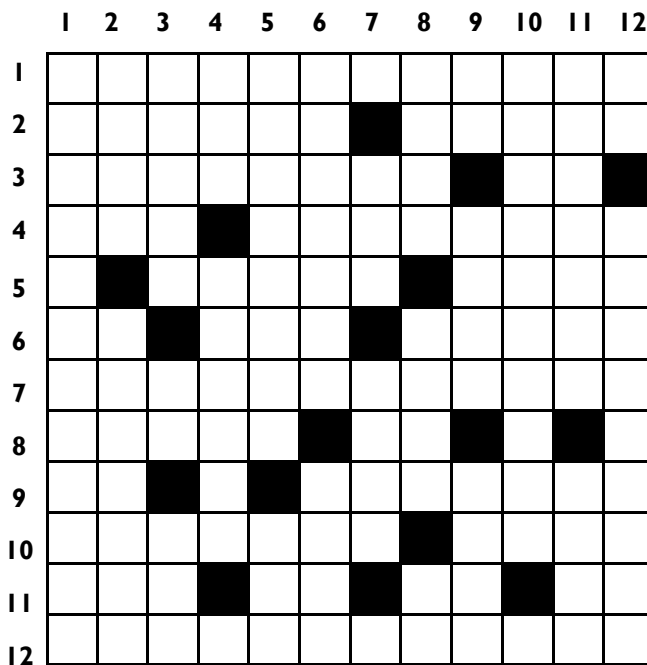




Mots croisés

HORIZONTALE-

VERTICALEMENT



1. Avidité
2. Alibi. Usé
3. Nidifiaient. Baryum
4. Natif. Nattage
5. Attachée. Alliés
6. Celui-ci. Belle-fille. Potence
7. N'exposera pas assez longtemps
8. Paysages considérés du point de vue de l'harmonie. Erbium
9. Champion. Foulque noire
10. Égaliser. Trou
11. Choix. Alternative. Cuivre. Italie
12. Dispositif de fermeture des châssis d'une fenêtre

1. Croissante
2. Femelle du sanglier
3. Commune des Deux-Sèvres. Do. Personne très importante
4. Domine la planète. Maniaque
5. Couvertures. Logarithme
6. Ruineux. Sans avoir rien mangé ni bu depuis le réveil (à)
7. Issue. Effroi
8. Soignés. Pêcherie fluviale. Chlore.
9. Article espagnol. Ville ancienne de la Basse Égypte. Troublée
10. Abondance
11. Artiste peintre. Breuvage
12. Double voyelle. Courrier

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 :
Le yoga
7 lettres cachées

1. TTIIMDEANO
2. EEHCTINQU
3. EERRISP
4. EEHODTM
5. OOSTRIN
6. OPSRC
7. NNOOELC
8. EERRXLA
9. EECNAS
10. TISERP
11. IELRP
12. DINE
13. RBSA
14. SOD
15. RPU
16. SLO



DÉGRINGOLADE # 29

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

Mot mystère de 7 lettres - Thème Autocar très confortable



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	E	T	O	C	E	V	A	C	A	R	M	E	R	E	A	P	S	D
2	N	A	R	R	E	R	L	T	B	P	P	E	R	L	C	L	U	R
3	U	N	A	I	V	E	A	A	E	A	N	D	L	R	E	O	R	O
4	R	E	T	E	F	R	Y	B	R	N	N	E	A	E	R	M	P	N
5	E	S	S	E	G	E	E	E	O	E	C	F	R	D	E	B	R	E
6	F	O	R	A	I	N	R	D	R	S	F	I	E	O	A	I	E	G
7	A	L	I	G	J	S	E	B	T	I	I	L	N	R	L	E	N	A
8	N	V	O	O	E	R	O	A	L	O	L	O	T	C	I	R	A	R
9	T	B	U	U	F	S	M	O	R	E	R	N	E	H	E	M	N	E
10	I	E	L	R	S	P	I	L	D	E	R	A	E	E	R	E	T	P
11	G	E	A	U	E	R	A	N	U	E	U	L	T	N	A	T	T	M
12	T	N	V	R	S	S	I	D	U	E	I	Q	D	E	R	I	R	O
13	C	E	A	A	U	D	A	O	E	R	L	A	O	O	M	D	I	C
14	R	G	A	N	S	E	H	P	V	N	T	L	U	M	A	E	T	E
15	E	A	R	G	O	T	V	A	A	I	O	P	I	R	T	M	U	T
16	G	I	C	L	E	R	E	U	F	J	I	M	P	T	U	E	R	S
17	C	I	L	L	E	M	E	N	T	E	O	O	E	R	R	R	E	A
18	C	O	N	S	I	G	N	E	R	E	C	U	A	S	E	P	R	H

parer
plombier
prémédité
rendre
rentée
revu
rôder
sapajou
surprenant

seulet
tarot
tilleul
triturer
troupier
vacarme
vaste
viagra



LES SOLUTIONS DU MOIS : OCT. NOV.
MOT MYSTÈRE : GRIL

aber
adénomes
affilours
ampérage
antig
argot
armature
arum
avril
bogie
bossu
cella
cérélier

chêne
cillement
compérag
consigne
copra
datif
débat
dinde
drone
écoté
enjoué
étuveur
fêter

filon
forain
franc
fredonner
gesse
gicler
hasté
houer
isobare
layer
moquer
naïve
narrer



SOLUTION DU MOIS OCTOBRE—NOVEMBRE
MOT CROISÉS

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

SOLUTION

DÉGRINGOLADE # 28

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. EXPÉRIENCE | 2. UNIVERSITÉ | 3. BÉNÉVOLAT |
| 4. RÉFÉRENCES | 5. ÉDUCATION | 6. EMPLOYEURS |
| 7. QUALITÉS | 8. DIPLÔME | 9. FONCTIONS |
| 10. ADRESSE | 11. NOM | 12. AGE |

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **STAGE**

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.

NOUS SOMMES MAINTENANT UN POINT DE DÉPÔT

OFFICIEL DE L'ARPE !

Vous pouvez venir déposer vos appareils électroniques
dans le garage prévu à cet effet au

Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi de 9h00 à 16h00



ACCEPTÉS



Ordinateur de bureau



Périphériques d'ordinateur



Appareil cellulaires et
téléavertisseurs



Télévision



Ordinateurs portables



Imprimantes, télécopieur
Photocopieurs

REFUSÉS



Pots de peinture



Ampoules fluocompactes



Micro-ondes et autres
Appareils électroniques



Huile à moteurs et filtres



Bidons d'essence et
Bonbonnes de propane



Aérosol

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

Québec 

Famille
Québec 



Ville
de Matane



CLUB LIONS D'AMOURS
DE MATANE

Desjardins
Caisse de La Matanie

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



Commission scolaire
des Monts-et-Marées

MRC de
La Matanie

Québec 

Canada 