

Journal

La Sagesse en action!

Volume 9, no 18

Février-Mars 2020

Sommaire:

- Les proches aidants jeunes ou mineurs
- (page 3-4)
- Crise cardiaque (page 4)
- L'activité physique pour contrer l'isolement social (page 6-7)
- Vieillir sainement est entre nos mains (page 8)
- Atelier d'information présenté par L'ACEF (page 8)
- Le 8 mars on célèbre la journée de la femme (page 9)
- Conférence—Journée justice (page 11

Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	2-3	
La travailleuse de	6	
Centres de jour	9	
Menu-Dîner	11	
Bingo		
Informations	10 11	
Boutique	12	
Anniversaires	13	
Loisirs et détente	14 15	

ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

OHT DE OF



L'équipe du Relais santé vous souhaite une année 2020 remplie d'amour et de santé.

NOUVEAUTÉS

Comme vous allez le constater, l'équipe travaille fort pour l'amélioration des services et pour votre sécurité. Pour vous faciliter l'accessibilité aux services, nous avons fait l'achat d'un abri installé sur la rampe d'accès. Cet abri va permettre de diminuer le risque de chute et de vous sentir plus en sécurité.



Nous avons une entente de partenariat pour être un point de

dépôt officiel de RECYC-QUÉBEC pour recycler les Électroniques. Cette entente va nous permettre de diminuer notre empreinte écologique et va nous procurer une autre source de financement.

En collaboration avec l'école des adultes de Matane, la friperie Le GRENIER est maintenant un point de chute pour les articles scolaires. Cette initiative vient en aide aux familles vivant des difficultés. Le projet école logique est une «mini entreprise» Cette initiative développe l'autonomie et la confiance en soi des jeunes qui s'occupe de ce projet.



Un nouveau centre de jour en collaboration avec la société
Alzheimer débutera en février dans nos locaux. Cette collaboration va nous permettre de faciliter la transition entre les services.

La direction, Anny Sergerie

Page 2 Journal

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 restaurant «Café aux Délices»



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

- Mardi 04 février 9h00 déjeuner-causerie Thème: Se donner à soi afin d'être mieux reposé pour faire face à mes responsabilités.
- Jeudi 20 février 13h30 Atelier d'information Thème: Le crédit d'impôt pour les proches aidants présenté par l'ACEF Vous recevrez un appel des responsables de la chaine téléphonique de proches aidants.
- Mardi 03 mars 9h00 déjeuner-causerie Thème: le silencieux cri du cœur (je suis où moi la dedans?)
- Mardi 17 mars 13h15 café-rencontre Thème: Quand les pensées et les émotions s'entremêlent?
 - * Vous recevrez un appel du responsable de la chaine téléphonique.

Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Matane, Baie des Sables et Ste-Félicité et les environs. (À la maison ou à nos bureaux).

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





1866 APPE 1 866 277 3553



Un service 24h et confidentiel peut vous aider

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

LES PROCHES AIDANTS JEUNES OU MINEURS

Dans un contexte maintes fois évoqué de vieillissement de la population, le portrait des aidants est lui aussi appelé à changer.

D'année en année, on observe que les proches aidants sont de plus en plus jeunes. En 2012, 27 % des Canadiens de 15 à 29 ans fournissaient, d'une façon ou d'une autre, des soins à un membre de la famille ou à un ami. Quelles sont les réalités de ces jeunes dont les actions sont aujourd'hui davantage mises en lumière?

Quatre jeunes proches aidants sur dix soutiennent principalement leurs grands-parents. Viennent ensuite leurs parents (27 %), leurs frères, sœurs ou autres membres de la famille (11 %), mais aussi des amis ou des voisins (14 %). Maladie, dépression, handicap ou deuil sont autant d'épreuves qui peuvent affecter les activités de la vie quotidienne. Ces jeunes s'impliquent auprès de leur famille par choix ou en l'absence d'un autre adulte.

Le concept de jeune proche aidant est relativement récent, mais des recherches sont mises en place pour comprendre leur réalité, définir leurs besoins et cerner les incidences d'un tel engagement.

Le rôle d'un jeune proche aidant

Les problèmes de santé avec lesquels ces jeunes sont aux prises sont principalement liés au vieillissement et à la perte d'autonomie qui lui est souvent associée. Cela dit, les conséquences des maladies cardiovasculaires, du cancer, de blessures et de maladie mentale sont de plus en plus présentes. Il n'y a qu'à penser à une famille monoparentale dans laquelle le parent serait atteint d'un cancer. Du fait de sa présence et de sa proximité, c'est bien souvent l'enfant qui veillera sur son parent.

Ainsi, les jeunes aidants soutiennent leurs proches dans des tâches comparables à celles des proches aidants en général : préparation des repas, ménage, transport pour des rendez-vous, courses. Dans certains cas, les soins d'hygiène personnelle entrent également en ligne de compte.

Quel que soit le type d'aide, la majorité des jeunes aidants se sentent valorisés par leur rôle ; ils en tirent même une certaine fierté. Avec de telles responsabilités, ils deviennent aussi plus matures et constatent que leurs liens avec la personne aidée sont renforcés

Quelles sont les répercussions?

En dépit de ces bénéfices, leur rôle d'aidant vient aussi avec son lot de difficultés, qu'il est souvent difficile de conjuguer avec d'autres obligations. Tout comme les personnes de la génération sandwich (personnes âgées de 45 à 64 ans qui s'occupent de leurs enfants et de leurs parents en perte d'autonomie), les jeunes aidants sont partagés entre leurs responsabilités scolaires, professionnelles et les soins à prodiguer à leurs proches. Un jeune aidant sur cinq admet que son rôle a une incidence sur son parcours scolaire. Absences, retards dans les travaux et diminution du temps consacré aux études, sont parmi les conséquences les plus communes. Le cheminement scolaire s'en trouve perturbé et beaucoup se voient contraints de quitter l'école. Faute de pouvoir mener tous leurs défis de front, le décrochage scolaire s'observe de plus en plus. Il a d'ailleurs été ciblé lors du premier symposium

Page 4 Journal

SUITE—LES PROCHES AIDANTS JEUNES OU MINEURS

« Mettre en lumière les jeunes proches aidants(es) » qui s'est tenu au printemps dernier, à Montréal. Ces difficultés se dupliquent aussi dans le milieu de travail. Les jeunes arrivent en retard, doivent partir plus tôt, ou prendre congé plus souvent. Sans compter les répercussions émotionnelles, mentales et physiques qui entraînent de la fatigue, ainsi que des sentiments de crainte et d'anxiété.

Peu importe l'âge, il n'est jamais facile, pour un proche aidant, d'établir ses limites.

Vers une reconnaissance des jeunes proches aidants

Si, aujourd'hui, le phénomène est reconnu, il n'est pas nouveau pour autant, que ce soit au Québec ou ailleurs dans le monde. En effet, d'autres pays reconnaissent les jeunes proches aidants, notamment les États-Unis qui en comptent de 1,3 à 1,4 million, le Royaume-Uni, 175 000, l'Australie, 170 000, et la Nouvelle-Zélande. 10 500.

Une préoccupation qui va d'ailleurs trouver écho dans l'élaboration de la toute première politique pour les proches aidants. En effet, la ministre Marguerite Blais a d'ores et déjà confirmé que la réalité des jeunes aidants sera considérée dans son plan d'action.

SOURCES Statistiques Canada. Les jeunes Canadiens fournissant des soins. 2014. Bayshore – Soins de santé. Les jeunes aidants au Canada. 2019. Le Droit. Les jeunes proches aidants seront reconnus. 2018

CRISE CARDIAQUE

La crise cardiaque est l'une des principales causes de mortalité au Canada. Le délai entre la crise et la réception des soins est important, car cela détermine la gravité des séquelles. Les symptômes sont : un inconfort ou une douleur thoracique; des sueurs; de l'inconfort dans d'autres zones du haut du corps (dos, bras, cou, mâchoire et épaule); des nausées; de l'essoufflement et des étourdissements. Il est possible de ressentir un seul ou plusieurs symptômes à des niveaux différents. Il est important de savoir que les femmes ne vivent pas la crise cardiaque comme les hommes. Souvent les symptômes sont moins apparents. Si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes de la crise cardiaque, voici la démarche à suivre :

- Composez le 911 sans délai;
- Cessez toute activité et asseyez ou allongez-vous selon la position où vous êtes le plus confortable;
- Prenez votre dose habituelle de nitroglycérine, le cas échéant;

Mâcher et avaler de l'aspirine, ou acide acétylsalicylique (AAS), si vous n'avez aucun risque d'allergie ou d'intolérance – prendre I comprimé de 325 mg ou 2 de 81 mg (L'aspirine peut empêcher le caillot sanguin responsable de la crise cardiaque de grossir. Elle ne peut être remplacée par d'autres antidouleurs, comme du Tylenol (acétaminophène) ou de l'Advil (ibuprofène). Elle ne comble pas le besoin en soins médicaux. **Avant d'en prendre**, composez le 9-I-I ou le numéro local des services d'urgence.);

Calmez-vous et reposez-vous en attendant les secours;

Gardez une liste de vos médicaments dans votre portefeuille ou près de votre téléphone pour le personnel des services d'urgence.

Source: https://www.coeuretavc.ca/coeur/problemes-de-sante/crise-cardiaque

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

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 joindre le groupe de votre localité.

Centre sportif de Ste-Félicité 194, St-Joseph

Lundi 3 février à 13h30 café rencontre

Thème: L'importance du soutien

Lundi 17 février à 13h30 café-rencontre

Thème: Le couple dans tout ça?

Lundi 2 mars 13h30 café rencontre Thème: Retrouver la paix intérieure

Lundi 16 mars 13h30 café rencontre Thème: La dépression saisonnière

Lundi 30 mars 13h30 café rencontre

Thème: La pensée réaliste



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

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, formations, 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)

Lundi 10 février à 13h30 café-recontre

Thème: Le couple dans tout ça?

Lundi 24 février à 13h30 café rencontre

Thème : l'importance du soutien

Lundi 9 mars à 13h30 café rencontre Thème : Retrouver la paix de l'âme

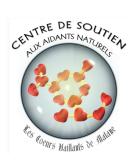
Lundi 23 mars à 13h30 café rencontre

Thème: La Pensée réaliste

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 au centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane. Téléphone : 418-566-2649





TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Bonjour chers membres

Il me fait plaisir de vous retrouver en ce beau temps hivernal pour vous signifier que bouger améliore votre santé physique et <u>psychologique</u>.

Je vous fais part que mon rôle de travailleuse de milieu est de vous informer sur les organismes communautaires et publics qui peuvent répondre à vos besoins et vous aider à demeurer le plus longtemps possible à domicile. Je vous offre de l'aide et de l'accompagnement dans vos démarches si nécessaire.

Je suis disponible pour vous écouter et aussi pour répondre à vos questions. Vous pouvez communiquer avec moi par téléphone au 418-566-2649 ou par courriel nmigneault@relaissantematane.org

Pour terminer, je joins un article qui parle de l'activité physique pour contrer l'isolement social.

J'espère que cela vous plaira et répondra à vos questions.

Bonne lecture et à la prochaine.

Nancy Migneault, travailleuse de milieu

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR CONTRER L'ISOLEMENT SOCIAL

L'activité physique chez les aînés

L'activité physique joue un rôle important dans la vie des personnes en général mais particulièrement chez les personnes âgées.

Elle leur permet d'améliorer leur santé, leur bien-être et leur qualité de vie. Bouger peut augmenter leur espérance de vie.

Avantages

- Prévient les maladies chroniques (cancer, diabète, maladie de cœur);
- Améliore l'attention, la concentration et autres fonctions du cerveau;
- Améliorer le sommeil, diminue le stress et aide à maintenir une bonne santé mentale.

Les personnes aînées à mobilité réduite peuvent aussi faire des activités physiques cela est bénéfique pour leur équilibre et aide à prévenir les chutes.

-SUITE-

Quelques exemples

- La marche:
- L'Aqua forme;
- L'exercice de musculation.



L'isolement social

L'isolement social est attribué aux situations où les contacts sont rares et de faible qualité avec autrui. Elle désigne l'ensemble des situations de vie marquées par des interactions limitées : en nombre, en fréquence et en qualité.

Facteurs de risques

- Une détérioration de l'état de santé physique, mentale ou cognitive, \Diamond résultant en une perte d'autonomie;
- La précarité financière;
- Vivre seul:
- Être sans enfant:
- Être loin de sa famille d'origine.

Demain, au vélo

L'isolement social a toutes sortes de conséquences et de répercussions sur les personnes qui le vivent. Pour les aînés cela peut se traduire par des difficultés à demander de l'aide, par l'impression de vivre un sentiment de rejet, d'être oubliés, par l'arrêt de certaines activités à caractère social qui procurent du plaisir et de la satisfaction, par un sentiment d'inutilité et par la solitude. Cette situation peut mener à un état de stress, d'anxiété et de progression, augmentant du même coup le degré d'isolement des personnes; un cercle vicieux vers un isolement de plus en plus grand peut se mettre en place.

Comment les aidées ?

Créer des activités adaptées à leur réalité cela leur permet de pouvoir continuer d'être heureux et de s'épanouir. L'activité peut aussi briser l'isolement social parce qu'en les regroupant, on leur permet de se réunir autour d'activités amusantes et originales. Faites comme nous et sortez de votre zone confort et osez faire différemment.

Zone énergie Relais Santé

N'oubliez pas que nous avons du matériel et des exerciseurs au relais santé qui vous permettent de venir faire de l'activité physique. Profitez de cette opportunité et venez nous voir.

Can Stock Photo

VIEILLIR SAINEMENT EST ENTRE NOS MAINS

* Vieillir sainement est une option que nous pouvons choisir.

Nous ne devons pas perdre de temps quant à cet aspect, même si nous nous sentons bien maintenant, même si nous n'avons pas de maladie et de problème. Nous oublions souvent qu'en matière de santé, tout ce que nous faisons maintenant se répercute dans le futur. Mais que pouvons-nous faire à ce sujet? Pour

commencer: prendre soin de ce que nous mangeons et faire de l'exercice, sans oublier l'aspect mental.

* Cultiver une mentalité positive sera essentiel pour faire face à toute la pression que nous ressentons au fur et à mesure que les années nous rattrapent. Cependant, si nous faisons partie de ces personnes qui, tant qu'elles ne vieil-lissent pas, négligent ces aspects, il existe également une solution pour cela.

Par exemple, nous pouvons prendre une part active dans notre vie en faisant de l'exercice. Il existe de nombreux programmes d'exercices destinés aux personnes qui ont atteint un certain âge et qui favorisent les états émotionnels positifs, car elles aident à libérer le stress. Par ailleurs, participer à des

activités de groupe nous permettra de rencontrer de nouvelles personnes et, par conséquent, créer de nouvelles amitiés avec ceux que nous rencontrons, prendre un verre et, qui sait, si nous sommes célibataires, commencer une belle relation.





ATELIER CONCERNANT LES CRÉDITS D'IMPÔTS ET PROGRAMMES GOUVERNEMENTAUX POUR LES PROCHES AIDANTS

Vous êtes un proche aidant ? Venez nous rencontrer et vous informer, une représentante de l'ACEF sera présente pour répondre à vos interrogations.

L'atelier d'information aura lieu le 20 février au Relais Santé de Matane de 13h30 à 15h00

Il est important de vous inscrire.

Veuillez communiquer avec Johanne Cayouette
au 418-566-2649 avant le 17 février.



DE LA FEMME

8 MARS

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

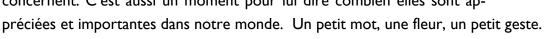
Mercredi, Centre de jour, au centre communautaire, de 9h30 à 11h30

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

«LE 8 MARS ON CÉLÈBRE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA FEMME»

Que la femme occupe une place chaque fois plus significative dans la société n'est pas un scoop. Et cela, elles l'ont gagné avec force dans une lutte constante pour la reconnaissance de leurs droits. C'est pour cette raison que chaque «8 mars on célèbre la journée mondiale de la femme» une journée de réflexion sur toutes les problématiques qui la concernent. C'est aussi un moment pour lui dire combien elles sont ap-



• «Quand une femme se rend, c'est parce qu'elle a vaincu. » (Aldo Camarota)

Voici à ce sujet quelques suggestions de phrases :

«La femme a un seul moyen de surpasser l'homme en mérites : être chaque jour un peu plus femme. » (Angel Ganivet)

«Être une femme est une tâche terriblement difficile, puisqu'elle consiste à traiter avec les hommes. » (Joseph Conrad)

«Quand les femmes aiment, elles font de l'amour quelque chose de divin. Cet amour est comme le soleil, qui fait vivre la Nature. » (Plutarque)

« Il n'y a pas de barrières, de serrure ou de cadenas que tu puisses imposer à la liberté de ma pensée. » (Virginia Woolf)

Lire plus sur: http://www.innatia.fr/c-phrase-citation-reflex-fr/a-8-mars-les-meilleures-phrases-pour-la-journee-de-la-femme-7884.html

Page 10 Journal

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 aînées 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 aînées au quotidien. Pour la formation, contacter Johanne Leblanc au 418-566-2649.

ON N'ARRÊTE PAS DE JOUER PARCE QU'ON VIEILLIT. ONVIEILLIT PARCE QU'ON ARRÊTE DE JOUER



Volume 9, no 18 Page II

DÎNER COMMUNAUTAIRE—REPAS

SAINT-VALENTIN Samedi, 22 février Crème de carotte Lasagne

Salade cézar

Dessert: Cupcake St-Valentin





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 18 février midi.

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

BINGO !!!

Bonjour,

Nous vous proposons une nouvelle activité à partir du mois de mars prochain. Donc, le 28 mars, vous êtes invités au premier bingo du Relais Santé. Le coût est de 5\$ par 12 18 (2) 48 66 personne et vous devez venir payer au plus tard une semaine avant la date prévue de l'activité. Nous vous proposons six tours de cartes et une collation vous sera servie.





Par contre, pour que l'activité ait lieu. il doit y avoir un minimum de 10 inscriptions afin de pouvoir acheter les prix. Le bingo débutera vers 13h00 pour se terminer vers 15h30. Nous espérons vous y voir en grand nombre!

CONFÉRENCE—JOURNÉE JUSTICE LE 21 AVRIL DE 10HOO À 12H00

LA LIQUIDATION D'UNE SUCCESSION: LES GRANDES ÉTAPES! 21 AVRIL 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 l'avocate sur rendez-vous en après midi.

Inscription: Veuillez communiquer avec Johanne Cayouette au 418-566-2649 pour vous inscrire



Page 12

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»













Ventes mensuelles février et mars

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

- Du l au 8 février vêtements réguliers à Les Manteaux sont au prix de 2\$ et les nouveautés sont à 5 \$
- 10 et 11 février seront fermés en raison du changement de saison
- Vente régulière à partir du 12 février
- Tous les vêtements réguliers sont au prix de 2\$ les mardis et samedis ainsi qu'à 1\$ les jeudis.
- Les nouveautés sont à 50% tous les jours

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	9h00	17h00		
Mardi	I 0h00	17h00		
Mercredi	9h00	17h00		
Jeudi	9h00	19h00		
Vendredi	9h00	17h00		
Samedi	9h30	16h30		



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

Page 13

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS FÉVRIER—MARS

FÉVRIER

- 08. Françoise Verreault
- 08: Gabrielle Desrosiers
- 11: Carmelle Fortin
- 13: Gaétane Desrosiers
- 20. Jean-Paul Gauthier
- 24. Michel Bouchard
- 25. Bertrand Ouellet



MARS

- 02. Colette Landry
- 07. Huguette Gagné
- 13. Line Fournier
- 16. Béatrice Philibert
- 20. Jean-Guy Dion



TEXTES: SIMONNE LAPOINTE

Poésie de Rosa

L'Amour

Vivre le présent
Sans marquer le temps
Avec de la chance
Sans nonchalance
Faire confiance
Vivre la romance
Un jour
Découvrir l'amour
Surprise
Par cette folie
Musique de l'âme
Cœur en réclame

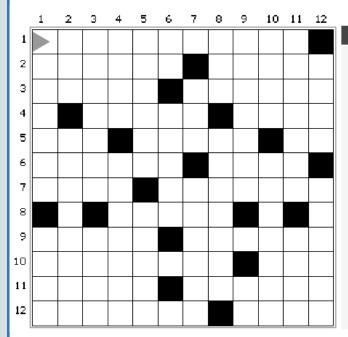
Quelle symphonie Unique mélodie Doux velours C'est l'amour







Mots croisés



HORIZONTALEMENT

- Levier servant à l'arrachage des clous.
- 2. Petit instrument qui imite le cri des animaux Enveloppé.
- 3. Signature d'une personne sur un acte Bain turc.
- 4. Monument d'origine indienne -En petits morceaux.
- Volcan actif japonais Crée -Sert à désigner.
- Absence de fioritures Céréale à épis.
- 7. À toi Endurés.
- 8. Ouvrage en prose.
- 9. Réunion de deux choses -
- Arbuste de Malaisie.
- 10. Cultivé Anguilla.
- 11. Canal au bord de la mer Impudent.
- Intention précise Gaz rare de l'atmosphère.

VERTICALEMENT

- 1. Promeneur Extrémité d'un lit.
- Bois très dur Qui vient après.
 Partie d'une oeuvre Déesse
- égyptienne. **4.** Croc Inanimés.
- 5. Cervidé Construction vitrée.
- 6. Enlevé Capables de
- 7. Abominé Habitant du désert.
- Armée irlandaise Vaincu par David.
- **9.** Femme bavarde Pronom indéfini.
- 10. Philosophe britannique Passé au four.
- Grande et mince Instrument à cordes
- 12. Ébranlée Mélancolie.

Comment jouer

- I. 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 I 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 encerclées.
- 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 dictionnaire**8 lettres cachées

- 1. RRAAIEGMM
- 2. EDFNNIIITO
- 3. NNNOOCSE
- 4. UCTNILOO
- 5. DAECJFIT
- 6. NUEGLA
- 7. RREECID
- 8. OUMLVE 9. LLEEOVY
- 10. UGESA
- 11. GMAIE
- 12. ESSN
- 13. TMO
- 14. MNO
- 15. RTA

DÉGRINGOLADE #30

٧	D	D	כ	L	L	G	Α	٧	U
A	0	0	Е	Е	R	0	0	S	D
A	Z	F	C	U	Z	L	A	J	Y
G	R	C	ı	Е	M	Е	S	C	G
υ	т	ı	N	М	С	0	E	L	М
Е	Т	Α	ı	N	R	ı	L	E	ı
M	S	ı	Ν	0	ı	Е	Т	Σ	Е
0	F	Е	Z	R	A	Е	Z	-	A
Α	В	Т	Ν	R	P	0	Е	G	0
Е	Н	Т	Е	Z	S	A	L	Σ	Т

Volume 9, no 18 Page 15

Mot mystère de 9 lettres - Thème Route

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

ı LREF UGE DE MΑ 2 OARREТ 3 Ε E Ν Т Ε 4 E G 5 6 7 8 S 9 Ε 10 R П Ν 12 13 14 \cap 15 16 E 17 ONNΕ 18

ACCIDENT ARRETER **AVENUE** BARRER BENNE BETON BRETELLE **BRUIT** CAILLOU CANIVEAU CANTONNIER CARTE CITERNE **DEMARRER ECRASER EMPIERRE ENFILER** ENTREE ETROITE

GLACE GRAVILLON **ILOTIER** INTERDIT LACET LARGEUR LIEUE LIGNE **NIVELEUSE** ORNIERE PATINER PENTE **PNEU RAIDILLON** RANGER RECULER **REFUGE** RENVERSER REVETEMENT ROUTARD ROUTE RUELLE RURAL **SERRER** SUIVRE TONNEAU TRONCON

TROTTOIR

VIRAGE

VOITURE

FOSSE

SOLUTION DU MOIS DÉCEMBRE-JANVIER MOT CROISÉS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12





LES SOLUTIONS DU MOIS : DÉC ET JANV MOT MYSTÈRE : PULLMAN

16. SOL

SOLUTION DÉGRINGOLADE # 29

I. MÉDITATION2. TECHNIQUE3. RESPIRE4. MÉTHODE5. TORSION6. CORPS7. COLONNE8. RELAXER9. SÉANCE10. ESPRIT11. PLIER12. INDE13. BRAS14. DOS15. PUR

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: POSTURE

Journal La Sagesse en Action!

807 du Phare Est Matane (Québec) G4W IA9

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



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)

e 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

REFUSÉS



Ordinateur de bureau



Périphériques d'ordinateur



Appareil cellulaires et téléavertisseurs



Télévision



Ordinateurs portables



Imprimantes, télécopieur **Photocopieurs**



Pots de peinture



Ampoules fluocompactes



Micro-ondes et autres Appareils électoniques



Huile à moteurs et filtres



Bidons d'essence et Bonbonnes de propane



Aérosol



Québec







Canadä













