

Sommaire :

- Être actif et en forme à la retraite (page 2)
- Journée des proches aidants (page 2)
- Santé et prévention (page 5)
- Bien manger pour mieux aider (page 6)
- Journée internationale des aînés (page 8)
- Zone énergie (page 10)

Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	3-4
La travailleuse de milieu	7
Centres de jour Menu	9
Informations	10
L'origine du mois	11
Boutique	12
Anniversaires Campagne bouche à oreille Petit sondage	13
Loisirs et détente	14 15

ÉDITORIAL

Bonjour à tous,

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane œuvre depuis plus de 28 ans. D'année en année, nous nous engageons à mieux vous servir et à offrir des services et activités de qualité pour répondre à vos besoins.

C'est avec joie et gratitude que nous envisageons l'année 2019-2020. Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane est un lieu de rencontre et de soutien incontournable pour les aînés de la Matanie.

Notre souhait : que le Centre puisse toujours rejoindre davantage de personnes et puisse répondre à vos désirs de rencontres fraternelles et au dépassement de soi par des activités originales et dynamiques. Longue et belle vie au Relais Santé et que chacun et chacune y soit toujours accueilli comme s'il entraît chez soi.

Diane Brunet

Présidente du conseil d'administration.

JOURNÉE DES PROCHES AIDANTS



Chaque année, une journée spéciale est organisée pour les proches aidants. Il s'agit d'un moment où l'on se regroupe, tous les proches aidants, pour renouer des liens et partager ensemble.

Cette journée aura lieu le 7 octobre 2019, au Relais Santé situé au 807, avenue du Phare Est à Matane.

Un dîner vous sera servi.

Pour vous inscrire, téléphoner au Relais Santé avant le 30 septembre 2019.

ÊTRE ACTIF ET EN FORME À LA RETRAITE

Y avez-vous songé un seul instant ? Pendant une bonne partie de votre vie, vous avez eu un travail rémunéré qui a façonné votre train-train quotidien : lever, arrivée au boulot, retour au bercail... Il vous fallait bien organiser votre vie autour d'un horaire de travail qui était, pour la plupart d'entre nous, indépendant de notre volonté. Puis, voilà qu'arrive l'heure de la retraite, ce moment privilégié de la vie où chacun redevient maître de son temps. Tout devient alors possible selon les rêves de chacun : voyager, jardiner, retourner aux études, rénover le chalet, collaborer à des projets communautaires, chanter dans une chorale, découvrir l'ornithologie, s'initier à l'ébénisterie, etc. Mais, peu importe votre rêve, vous devez être en santé pour le réaliser. D'ailleurs, la santé prend une importance particulière à la retraite car elle vous permet de profiter pleinement de toutes ces années qui sont devant vous.

La pratique régulière d'une ou de plusieurs activités physiques est, sans contredit, un des moyens les plus efficaces pour préserver sa santé. En effet, l'exercice retarde le déclin des fonctions physiologiques dû à l'âge. Ainsi, la vitalité des poumons, du coeur et des muscles se maintient quand on est physiquement actif. Cet effet tonique de l'exercice vous permet de conserver votre liberté de mouvement, tant dans vos loisirs qu'à la maison, faisant de vous une personne dynamique et autonome sur le plan physique. Votre cerveau, mieux oxygéné, profite aussi de cette cure de jeunesse. La capacité de mémoriser et de se concentrer s'accroît et même l'humeur s'améliore quand on exerce ses muscles régulièrement ! Mais sachez, surtout, qu'il n'est jamais trop tard pour inclure l'activité physique dans votre mode de vie. Plusieurs études démontrent l'étonnante capacité de régénération du corps. Il est même possible de développer les muscles à 80 ans !

Mais la « cerise sur le sundae », comme on dit, c'est que vous n'êtes pas obligé de faire un marathon pour profiter de tous ces bienfaits. Un peu de mouvement chaque jour et hop ! L'inertie est vaincue. Certaines personnes, comme Lise qui vient de prendre sa retraite à 59 ans, trouvent le moyen de joindre l'utile à l'agréable : « Moi, je me suis acheté un chien que je vais promener tous les jours. Je n'ai jamais autant marché de toute ma vie. Il m'arrive même de courir avec mon chien. »

De fait, la retraite vous offre, sur un plateau d'argent, non seulement le temps mais aussi la possibilité de choisir des activités qui correspondent à vos goûts, à vos besoins et à vos capacités physiques et financières. Mais pour rester motivé, retenez ce qui suit : votre motivation pour l'exercice doit venir de l'intérieur. Par conséquent, ne vous mettez pas à faire de l'exercice pour faire plaisir à quelqu'un, même si c'est votre conjoint. Faites-le parce que vous savez que c'est bon pour vous. Essayez, autant que possible, de pratiquer une activité physique avec quelqu'un, un groupe de personnes (par exemple un club de marche, une ligue de quilles...), voire en compagnie d'un quadrupède, comme l'a fait Lise avec succès.

Sources : <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%201.pdf>

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 08 octobre** 9h00 déjeuner-causerie
Thème : Du « je au nous » en intégrant un groupe de proches aidants
- ◇ **Mardi 22 octobre (9h30 exclusivement)** café rencontre
Thème : Prestations, crédits d'impôt et nouvelles mesures en assurance emploi pour les proches aidants. (À confirmer)
- ◇ **Jeudi 07 novembre** 9h00 déjeuner-causerie
Thème : Le droit d'exister (comment jongler avec les différents rôles du proche aidant?)
- ◇ **Mardi 19 novembre** 13h15 café-rencontre
Thème: entrevoir un avenir ou vivre au jour le jour?



* **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.



Centre sportif de Ste-Félicité 194, St-Joseph

Lundi 28 octobre 13h30 café rencontre

Thème : La fatigue

Lundi 04 novembre 10h30 Dîner spécial—**À Matane**

Thème : Activité spéciale pour la semaine des proches aidants

Lundi 18 novembre 13h30 café rencontre

Thème : Et moi dans tout ça

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 **Audrey Savard** ou **Annick Fortier** au Centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane. **418-566-2649**

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 rejoindre le groupe de votre localité.

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

lundi 21 octobre 12h00 diner boîte à lunch

Thème : Et moi dans tout ça?

lundi 4 novembre 10h30 Dîner spécial—**À Matane**

Thème : Activité spéciale pour la semaine des proches aidants

lundi 11 novembre 13h30 café rencontre

Thème : Usure de compassion

lundi 25 novembre 12h00 dîner boîte à lunch

Thème: la dépression saisonnière

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**



SANTÉ ET PRÉVENTION

La prise de médicaments, une réalité complexe

Gérer la prise de médicaments est un rôle complexe qui incombe souvent à l'aidant. Cela peut impliquer de se déplacer à la pharmacie, de rappeler à la personne aidée le moment de prendre sa médication ou encore d'en gérer les effets secondaires et les interactions.

Que ce soit pour gagner du temps, faciliter la gestion des médicaments ou prévenir les oublis, voici quelques astuces qui pourraient vous aider :

- Ayez toujours en votre possession **une liste à jour de ses médicaments**, y compris les produits de santé naturels.
- La plupart des pharmacies offrent un service de **livraison**, souvent gratuit pour les aînés. Vous pourriez également gagner du temps en utilisant le service de **renouvellement en ligne ou par téléphone**.
- Pour faciliter leur identification, vous pouvez demander que les étiquettes de médicaments soient **imprimées en gros caractères**.
- Pour éviter les oublis ou les erreurs, le système de distribution de médicaments *Dispill* peut être une solution. Il s'agit d'un **pilulier jetable**, préparé par le pharmacien, dans lequel chaque prise de médicament est scellée individuellement.
- Si votre proche prend de la médication qui n'est pas en comprimé (pompes, timbres cutanés, crèmes), **placez-la près de son pilulier** pour l'aider à se rappeler de la prendre.
- Si vous travaillez à l'extérieur ou vous absentez durant la journée, vous pouvez programmer une **alarme sur votre téléphone cellulaire** (sur un réveil ou votre ordinateur) aux heures de prise du médicament. Un simple coup de téléphone à la personne aidée, lui rappelant de le prendre, vous rassurera.
- Si votre proche prend une grande quantité de médicaments, il pourrait être pertinent de vérifier auprès de son pharmacien s'il est possible de **simplifier le régime médicamenteux**. Toutefois, **n'apportez jamais de changement à la médication** sans en avoir d'abord parlé à un pharmacien ou à un médecin.
- Si vous soupçonnez un **problème de surconsommation ou de sous-consommation** de médicaments chez votre proche, parlez-en au pharmacien. Il pourra évaluer la situation et proposer des solutions adaptées.
- Certains médicaments peuvent affecter le comportement et accroître la confusion. Il est important pour vous de **connaître les effets secondaires possibles** de la médication. Si vous donnez des médicaments à un proche atteint de la maladie d'Alzheimer, informez votre médecin ou votre pharmacien de tout changement inattendu à cet égard.

Préparez une **liste des questions** que vous souhaitez poser au médecin et au pharmacien concernant la médication de votre proche.

Pour de plus amples renseignements sur les médicaments et leur administration à un proche, n'hésitez pas à contacter votre pharmacien. C'est l'expert des médicaments, accessible et disponible pour vous épauler et répondre à vos questions. Il peut vous donner des trucs sur la gestion et l'administration des médicaments ou des conseils personnalisés selon la situation de votre proche.

BIEN MANGER POUR MIEUX AIDER

Vous n'avez pas toujours la tâche facile mais si vous voulez éviter l'épuisement, il vaut vraiment la peine d'équilibrer votre alimentation. Nous vous proposons quelques suggestions pour vous aider à maintenir une saine alimentation malgré votre horaire chargé.

NE SAUTEZ JAMAIS UN REPAS

Vaut mieux réajuster votre horaire et bloquer une pause repas plutôt que d'arriver affamé et fatigué en fin de journée.

SURVEILLEZ LES ALIMENTS QUI MAINTIENNENT LE NIVEAU D'ÉNERGIE

Les aliments riches en protéines stabilisent le niveau d'énergie et préviennent les coups de pompe. Planifiez votre menu autour d'une portion de poisson, de poulet ou de viande, d'une salade repas avec œufs cuits durs et fromage, ou encore d'une soupe repas avec pois chiches et yogourt grec au dessert. N'oubliez pas de compléter avec quelques crudités, un pain complet et un fruit frais.

MISEZ SUR LES RACCOURCIS

Quand le temps manque, vive les raccourcis!

- Cuisinez une double recette puis partagez le repas avec votre proche; conservez les surplus quelques jours au frigo ou quelques mois au congélateur.
- Ayez recours au service de traiteurs, à la livraison de mets prêts à cuisiner ou faites des réserves de repas congelés. Vérifiez la qualité des ingrédients, les protéines et les fibres... Un repas équilibré doit apporter un minimum de 15 grammes de protéines (20-30 pour les 65 ans et plus) et 8-10 grammes de fibres. Comblez les manques en ajoutant un verre de lait, un yogourt grec, un morceau de fromage ou une poignée de noix. Quelques crudités, une belle salade verte, une tranche de pain de grains entiers et un fruit viennent combler l'apport en fibres.
- Au four à 425 °F (220 °C), il ne faut que 10 minutes par pouce d'épaisseur pour cuisiner un filet de poisson frais (20 minutes s'il est congelé). L'aromatiser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron, de brindilles de romarin, de pesto ou de pâte de cari.
- Ajoutez du thon pâle ou du saumon en conserve dans une salade verte pour un repas rapide. Découvrez les edamames (fèves de soya vertes) qui ne prennent que 4 minutes à cuire dans l'eau bouillante. Enrichissez une soupe de légumes en y ajoutant environ une tasse de fèves rouges ou de pois chiches par portion.
- Les crudités préparées à l'avance, les légumes frais ou congelés sauvent beaucoup de temps quand on cuisine en vitesse. Le robot culinaire transforme carotte, chou, persil frais en salade en quelques minutes

LE SUPPLÉMENT DE MULTI VITAMINES ET MINÉRAUX

La multi vitamine et minéraux ne remplacera jamais une alimentation saine mais elle peut combler certaines carences sans risque de surdose. On trouve sur le marché des formules pour adultes et pour les 50 ans et plus.

N'OUBLIEZ PAS DE BOIRE SUFFISAMMENT D'EAU

La déshydratation cause de la fatigue et des maux de tête. Prenez le temps de boire 8 verres de liquide par jour : eau fraîche, lait, thé, café, tisane, bouillons. Trimballez votre bouteille d'eau réutilisable.

TRAVAILLEUSE DE MILIEU

Bonjour chers membres

Il me fait énormément plaisir de vous retrouver en ce début de rentrée. Dans cet article j'ai décidé de vous faire connaître l'expression « **Deuil blanc** »



Qu'est-ce que le **Deuil blanc**

On parle de deuil blanc lorsqu'une personne est touchée, entre autres, par une maladie neurocognitive comme la maladie d'Alzheimer. Peu à peu, sa personnalité change, à un point tel que la personne ne correspond plus à celle que l'on a connue, à ce qu'elle était avant.

On appelle deuil blanc, le deuil que l'on fait d'une personne qui n'est pas décédée mais qui peu à peu, perd ses capacités mentales. La personne est physiquement présente mais il est devenu impossible d'avoir les mêmes échanges avec elle.

- Pour le proche aidant, la pensée de devoir renoncer à ses plans d'avenir avec l'être cher, de perdre la qualité des échanges et de se retrouver seul à assumer les responsabilités de la vie commune constitue en soi un deuil blanc, qui peut être très difficile à vivre et à porter.
- Le deuil blanc est différent de celui vécu à la suite d'un décès parce que la personne est encore présente et partage toujours notre vie, notre quotidien. Cette ambivalence affective entre la culpabilité, la colère, la frustration, la peine et l'impuissance est vécue intensément, à la fois par le proche aidant que par la personne atteinte.
- «C'est un au revoir précoce à une personne encore vivante». Une période empreinte de tristesse avant le décès ne se produise.
- Il se traduit par une souffrance éprouvée par les proches qui ne reconnaissent plus la personne malade.

Dans le cas du deuil blanc, la complexité de la situation ne permet pas d'évoluer, ni de traverser les étapes d'un deuil habituel. Voici les différents deuils que la famille et les proches doivent faire :

- Le deuil de la relation qui existait : l'attachement de la personne envers son aidant, n'est plus le même.
 - Le deuil du rôle : Il arrive souvent que les rôles soient inversés, l'enfant devient le parent et vice versa. Il est également fréquent que le conjoint devienne l'aidant. Les tâches sont redistribuées. Il y a alors un risque de surprotection ou au contraire, de désengagement.
 - Le deuil de la normalité : La personne atteinte manifeste des comportements inhabituels donc le proche aidant doit faire le deuil de sa vie d'avant.
 - La perte de la prédictibilité : Il n'est plus possible de prévoir. L'aidant expérimente une perte de sa tranquillité d'esprit. Il doit maintenant penser pour l'autre.
 - La perte du sens : La vie n'a plus de sens.
- Qui peut être touché par le deuil blanc :
- Cette dénomination n'est pas seulement liée à la maladie d'Alzheimer, même si les deux termes sont souvent associés.
 - C'est un phénomène vécu aussi pour les familles d'un proche atteint d'un coma irréversible ou encore d'un déficit cognitif qui l'empêche de communiquer.

Si vous avez besoin de plus d'information vous pouvez communiquer avec moi :

Nancy Migneault, travailleuse de milieu 418-566-2649



JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS

JOURNÉE
INTERNATIONALE
DES AÎNÉS
1^{ER} OCTOBRE 2019

DES CHEMINS
DE VIE
À DÉCOUVRIR



La Journée internationale des aînés 2019 est un moment privilégié pour constater l'importance du parcours des aînés dans notre société et la marque qu'ils ont laissé au fil du temps et qu'ils laissent encore.

Ces « Chemins de vie à découvrir » ont marqué l'histoire du Québec. À travers les époques prospères, à travers les crises économiques, du mouvement des populations rurales vers les grandes villes, du quotidien catholique vers la laïcité et la diversité culturelle, du modèle patriarcal vers l'égalité entre les hommes et les femmes, du péché de la chair à la liberté sexuelle, des grandes familles aux plus petites, de l'encrier à l'internet,

les aînés ont vécu et ont participé à ces révolutions... tranquilles.

Cet héritage, imprégné du respect de l'autre à travers des chemins de vie souvent difficiles mais souvent heureux, constitue une richesse dans notre société.

En cette Journée internationale des aînés prenons le temps de reconnaître le parcours de nos aînés, prenons le temps d'apprécier notre histoire à travers eux et leurs « Chemins de vie à découvrir ».

Extrait du texte élaboré par la



CARTE DE MEMBRE

Pour ceux et celles qui ne l'auraient pas encore fait, sachez qu'en septembre, il est temps de renouveler votre carte de membre du Relais Santé. **En effet, votre carte est renouvelable en septembre de chaque année au coût de 20\$.**

Votre adhésion au Relais Santé vous permet de recevoir le journal chaque deux mois, de profiter de rabais à la Friperie Le Grenier, de bénéficier d'un rabais sur le prix de nos repas communautaires, de participer gratuitement à nos séances d'informations et de participer à toutes les activités.

Profitez-en pour mettre à jour vos informations personnelles, un changement d'adresse ou de numéro de téléphone etc.

Bonne saison 2019-2020 à tous!

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



DÎNER COMMUNAUTAIRE-REPAS

LA RENTRÉE

Samedi, 28 septembre

Soupe de légumes

Brochettes de poulet avec riz

Salade du chef

Dessert: gâteau aux carottes
avec crème au fromage



L'HALLOWEEN

Samedi, 26 octobre

Soupe à l'orge

Rosbif avec patates pilées

Salade de macaroni

Gâteau reine Élisabeth



NOËL

Samedi, 14 décembre

Soupe aux riz

Cipaille + pâté à la viande

Salade de choux

Dessert: Bûche de Noël



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.

(mardi le 22 octobre et le 10 décembre, au matin, avant midi)

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

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.

ZONE ÉNERGIE



Chaque semaine, les adultes et les aînés devraient faire au moins 2 heures et demie d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Les séances d'activité physique devraient durer au moins 10 minutes. Au moins 2 fois par semaine, elles devraient inclure des activités visant à renforcer les muscles et les os, en particulier ceux des cuisses et des jambes. Plus une personne est active, plus elle en ressent les bienfaits.

En collaboration avec le CISSS, le Centre communautaire Relais Santé de Matane, a mis en place une «ZONE ÉNERGIE». La zone énergie propose aux gens, de 50 ans et plus, de venir faire de l'activité physique en station. Grâce à la formation VIE ACTIVE, nous avons installé des programmes d'exercices qui permettront aux gens de mieux visualiser les mouvements. Une personne ressource sera disponible 1 fois par mois pour répondre aux questions des usagers. Nous sommes fiers pouvoir aider la communauté à demeurer active.

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



L'âge n'est pas une barrière

L'ORIGINE DU MOIS D'OCTOBRE

Le mois d'**octobre** est le dixième mois de l'année et compte 31 jours.

Son nom vient du latin *october*, car il était le huitième mois de l'année jusqu'en 46 avant JC, date de la mise en application du calendrier julien.

C'est le dernier dimanche d'octobre que la plupart des pays d'Europe passent de l'heure d'été à l'heure d'hiver.

Dans plusieurs pays de l'hémisphère sud, les habitants passent de l'heure d'hiver à l'heure d'été ce même dernier dimanche d'octobre.

Le 31 octobre, on fête Halloween. Les origines de cette fête sont religieuses, et proviennent d'Angleterre. Aujourd'hui, Halloween est surtout fêtée aux Etats-Unis, au Canada, en Australie et en Angleterre.

Voilà pour le mois d'octobre ! Selon les dictons, il faut être prudent et prévoir s'habiller en conséquence parce que le temps froid arrivera très rapidement... Alors, qui n'a pas de manteau doit en trouver un bientôt...



L'ORIGINE DU MOIS DE NOVEMBRE

Le mois de **novembre** est le onzième mois de l'année et compte 30 jours.

Son nom vient du latin *november*, car il était le neuvième mois de l'année jusqu'en 46 avant JC, date de la mise en application du calendrier julien.

Plusieurs fêtes sont célébrées en novembre, par exemple :

- la Toussaint, célébrée le 1er Novembre par l'église catholique, ainsi que la fête des morts le 2 Novembre.

- l'armistice de la première guerre mondiale, le 11 Novembre. Dans plusieurs régions de France, le 11 Novembre était aussi le jour du renouvellement des contrats de fermage (location de terres agricoles et de fermes), et, en conséquence, le jour du déménagement des paysans.

Voilà pour ce mois de novembre. Mine de rien, décembre arrivera le mois prochain déjà... L'année achève...

en espérant qu'elle se terminera en beauté...

Pour l'instant, savourons ce mois-ci et profitons des derniers moments d'automne...



CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»



Ventes mensuelles d'octobre et novembre

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



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

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE

OCTOBRE

- 10: Marise Perrée
- 18: André Papineau
- 21: Hélène St-Pierre



NOVEMBRE

- 13. Jean-Marc Lefrançois
- 16. Jocelyne Beaulieu
- 16. Martine Gauthier
- 23. Éliane Lefrançois

CAMPAGNE BOUCHE À OREILLE

Pour augmenter notre belle et grande famille du Relais Santé nous vous proposons de faire du bouche à oreille. Parler du Relais Santé à votre famille, amis et à vos connaissances pour faire connaître nos bons services. Cette initiative pourrait permettre d'augmenter le nombre de membre et même augmenter les services offerts.



PETIT SONDAGE

1- Est-ce que vous seriez intéressé par des cours d'initiation à la tablette électronique ?



2- Occasionnellement seriez-vous intéressé par des brunchs



à la place des dîners mensuels ?

3- Est-ce que vous seriez intéressé par un atelier différent toutes les 2 semaines style café, bricolage, jeux de carte, couture etc. ?



4. Est-ce que vous seriez intéressé par un bingo au prix de 5\$ pour un après-midi par mois ?





Mots croisés

HORIZONTALE-

VERTICALEMENT

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

1. Au noir
2. Habillera. Compliqué
3. Ego. Encourager
4. Élément de urique. Relatif au nez
5. Ameutent de nouveau. Union européenne.
6. Cracherions
7. Espace économique européen. Capital du Tibet.
8. Qui concerne les paysans. Ville d'Italie
9. Donnerai les couleurs de l'arc-en-ciel. Affluent du Rhin.
10. Montagne de Grèce. Énigmatique.
11. Général et homme politique turc (1884-1973). Recueils des traditions mythologiques des anciens peuples scandinaves.
12. Cannibale. Chef-lieu de canton de l'Aude.

1. Invectiverions
2. Attachera. Rivière de France
3. Lycée professionnel. Inaptitude.
4. Arbre voisin du sapin. Posture de yoga.
5. Chacune des deux saillies du thalamus placées comme re-lais, l'une sur la voie visuelle, L'autre sur la vie auditive. (Corps). Ça va.
6. Arme. Capitale de l'Iran.
7. Procédera au lainage de. Al coolisme.
8. Additionnais de tanin.
9. Majestueusement (musique). Taux effectif garanti.
10. Alla ça et là. Chiquenaude.
11. Néodyme. Déchiffrés. Couvrit avec un taud.
12. Tuyauté. Iranien.

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 curriculum vitae

5 lettres cachées

1. EEEEXRICN
2. SIETREVNUI
3. LTAEEBNOV
4. RFRNSCEEEE
5. TCAEUDNOI
6. EEOLPMRUSY
7. LISTEUAQ
8. OLIPDEM
9. OONNTCFIS
10. EESSDRA
11. MNO
12. GEA



DÉGRINGOLADE # 28

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

Mot mystère de 4 lettres - Thème Ustensile servant à faire cuire sur le charbon

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

- | | |
|-----------|-----------|
| rôtir | stemm |
| rubis | stérer |
| satisfait | subodorer |
| sauter | tirailler |
| serré | torr |
| sottisier | unisson |
| spart | verser |



LES SOLUTIONS DU MOIS : AVRIL—MAI
MOT MYSTÈRE : SUBSIDENCE

- | | | |
|------------|------------|------------|
| Aboutie | caramel | kilomètre |
| Accidentel | croissance | lobby |
| Activités | directeur | méconnu |
| Affect | ébrécher | mégot |
| Aisance | enragée | melba |
| Albums | étoile | obliger |
| Allusives | fémur | omerta |
| Anodin | franciser | oppression |
| Arcanson | gambe | ovule |
| Bâche | gosse | pétrir |
| Bégum | grogner | propager |
| Billion | igue | riffe |
| Bondir | intact | risqué |



SOLUTION DU MOIS D'AVRIL—MAI
MOT CROISÉS

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

SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 27		
1. BALANCIER	2. TROTTEUSE	3. AIGUILLE	
4. LUNETTE	5. PENDULETTE	6. TAMBOUR	
7. CARILLON	8. BOÎTIER	9. CADRAN	
10. HEURE	11. MÉTAL	12. ROUE	
13. TIC	14. TAC		
RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: MINUTERIE			

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 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



BIENVENUE CHEZ VOUS !!



**CLUB LIONS D'AMOURS
DE MATANE**

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 