

Sommaire :

- Apprivoiser l'aide à domicile (page 3)
- La maladie d'Alzheimer (page 4)
- Comment être créatif en restant chez soi ? (page 7)

Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	2
La travailleuse de milieu	5
Centres de jour Menu—Dîner	6
Boutique	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11

ÉDITORIAL

Bonjour, à tous, très chers membres. Voici le printemps qui se pointe le bout du nez. Le printemps, c'est la saison du renouveau. Ici, au centre communautaire le renouveau veut dire que les travaux sont terminés. Les salles seront disponibles pour vos activités. Je vous dis : « Bienvenue chez vous! » Il y aura à votre disposition une salle communautaire pour venir vous divertir et socialiser. La salle sera munie de jeux, d'une cafetière, d'un espace pour discuter, etc.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale annuelle se déroulera le mercredi, 6 juin 2018 à 16h30 à notre immeuble soit au 807, du Phare Est. Un repas vous sera offert à la suite de l'assemblée. Pour réserver votre repas, contacter Johanne Cayouette au 418-566-2649 et ce, avant le 30 mai 2018. Nous vous attendons en grand nombre!

COURS DE GYM-CERVEAU ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

D'un commun accord avec le Service de l'éducation des adultes de la Commission scolaire des Monts-et-Marées, le cours de Gym-cerveau et l'activité physique ne seront pas reconduits au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Nous allons nous concentrer davantage sur notre mission qui est 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 sur tout le territoire de la MRC de La Matanie.

Les personnes qui veulent poursuivre ces activités pourront le faire en s'inscrivant directement au Service de l'éducation des adultes.

La directrice générale,
Anny Sergerie



À LA RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS

Vous êtes un proche aidant? La tâche est lourde et vous vous sentez seul? Nous sommes là pour vous! Information, formation, partage et soutien sont au menu. Venez rejoindre le groupe de votre localité.

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

Lundi, 9 avril 2018 de 13h15 à 15H45, café-rencontre
Thème : L'alimentation- trucs et conseils

Lundi, 23 avril 2018 de 12h00 à 15H30, dîner boîte à lunch
Pour le dîner vous êtes invité à apporter votre lunch.
Thème : La pensée réaliste

Lundi, 7 mai 2018 de 13h15 à 15H45, café-rencontre
Thème : Bilan et vidéo

Lundi, 14 mai 2018 de 12h00 à 15H45, dîner boîte à lunch
Pour le dîner vous êtes invité à apporter votre lunch.
Thème : La reconnaissance : dîner-fin d'année



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

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

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

PROCHES AIDANTS DE MATANE ET DES 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.



Café-rencontre à 13h15 au CRDI, 91 avenue d'Amours à Matane



Déjeuner-causerie à 9h00 au Café aux Délices (petite salle)

Mardi, 10 avril 2018 à 9h00 déjeuner-causerie au Café aux Délices
Thème : Du temps pour moi

Mardi, 24 avril 2018 de 13h15 à 15H30, café-rencontre au CRDI
Thème : Les conflits relationnels

Mardi, 8 mai 2018 à 9h00 déjeuner-causerie au Café aux Délices
Thème : Utiliser des techniques de rire pour diminuer le stress

Mardi, 22 mai 2018 de 13h15 à 15H30
Thème : Bilan de l'année et dîner festif (Endroit à confirmer)

Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.

Rencontre personnelle sur rendez-vous pour les aidants de Matane, Baie-des-Sables et de Les Méchins. Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. 418-566-2649



Inscription obligatoire

APPRIVOISER L'AIDE À DOMICILE

Les conseillers du service Info-aidant

Accepter de l'aide à domicile peut être difficile. Nous entendons parfois :

« Je ne veux pas d'étranger chez moi ! », « Je me suis toujours débrouillée seule ! », ou encore « Mon conjoint ne veut pas que quelqu'un d'autre l'aide. »

La peur, la honte, la pudeur, l'orgueil et le découragement peuvent être des sentiments vécus par vous ou votre proche.

Comment, aujourd'hui, pouvez-vous améliorer et changer les choses pour vous offrir une meilleure qualité de vie comme proche aidant ? Voici quelques conseils pour vous aider à diminuer les résistances.

- Abordez le sujet. Discutez de vos inconforts ou de ceux de votre proche et exprimez vos limites afin de trouver des solutions qui conviennent à tous.
- Intégrez, rapidement et de façon progressive, une aide qui semble acceptable tant pour vous que pour votre proche. Ceci vous permettra d'apprivoiser cette présence dans votre quotidien.
- Prévoyez un plan B en cas d'imprévu : demandez à vos enfants, vos amis ou vos voisins s'ils peuvent offrir un temps de présence auprès de votre proche; faites un horaire avec des plages de présence fixes; identifiez les moments où les intervenants sont présents. Ceci vous permettra d'avoir différents scénarios à votre portée.

Les professionnels autour de vous, qu'ils proviennent du réseau de la santé ou du milieu communautaire, sont là pour vous aider et vous soutenir dans votre rôle de proche aidant. Les conseillers du service Info-aidant sauront aussi vous écouter, vous informer et vous référer vers les organismes et les services pour vous accompagner et vous guider.

Ligne 811-1 Info-santé

Ligne 811-2 Info- social

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants

Source : Appui Bas-St-Laurent

RECETTE DE SALADE D'ÉTÉ AU GOÛT DE BONHEUR

Dans le grand plat du bonheur

Versez de la joie de vivre à volonté

Mélangez à un concentré d'amitié

Deux bonnes tranches de rigolade saupoudrées d'un fou rire

Amalgamez à satiété autant d'amour tendre et sucré que vous désirez

Rehaussez de quelques grains de folie

Servez à tout moment, sans modération et faites durer longtemps

Je vous souhaite un bel été.

Recette de
bonheur...
à bas prix.

Et soyez
heureux !!!



Johanne Leblanc. Coordinatrice du Centre de soutien aux proches aidants

LA MALADIE D'ALZHEIMER

Voici quelques trucs pour vous aider à mieux prendre soin de votre proche!

Communication :

- Limitez les distractions : éteignez la radio, la télévision, etc.
- Captez l'attention : placez-vous devant, rapprochez-vous, etc.
- Soyez clair et concis : parlez lentement avec des phrases courtes.
- Favorisez l'humour et le rire, mais respectez la tristesse.
- Montrez et parlez : accompagnez vos gestes de paroles.

Hygiène personnelle :

- Placez une serviette ou une bande de papier collant de couleur sur le bain pour distinguer le rebord.
- Enlevez ou recouvrez les miroirs afin d'éviter l'illusion de la présence de d'autres personnes dans la pièce.
- Enlevez les verrous de la porte de la salle de bain pour éviter que votre proche ne s'enferme par mégarde.
- Accordez assez de temps pour ne pas se sentir pressé.
- Créez une atmosphère apaisante : ton de voix calme, musique relaxante, décor simple, etc.

Repas :

- Servez des bouchées : coupez la nourriture de manière à ce qu'elle soit facile à saisir pour favoriser son autonomie.
- Limitez les décorations de table, les condiments, les ustensiles non essentiels, etc. Évitez les nappes et napperons à motifs.
- Au restaurant : évitez les heures de pointe, préférez les tables dans un coin calme, etc.

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants

Source : journal des Aidants du Sud-Ouest-Fascicules Au jour le jour, Société Alzheimer Canada, Avril 2010



TRAVAILLEUSE DE MILIEU

**JE SUIS À VOTRE DISPOSITION!**

Bonjour à tous et à toutes !

Il me fait plaisir de vous retrouver en ce début de printemps qui cogne à nos portes. Le mois de mars étant le mois de la nutrition, je vous transmets quelques informations pour bien prendre soins de votre santé.

Le vieillissement est souvent accompagné d'une diminution de l'appétit. En effet, le corps dépense moins d'énergie pour effectuer les activités de la vie quotidienne. Ce phénomène est tout à fait normal. Toutefois, il est important de bien s'alimenter malgré ces changements. Assurez-vous de varier votre alimentation et de prendre au moins le minimum des portions recommandées par le [Guide alimentaire canadien](#) pour votre groupe d'âge. Cela vous permettra de répondre aux besoins de votre corps, d'avoir de l'énergie en plus de vous aider à conserver un bon état de santé. Fiez-vous à votre appétit, il vous guidera!

Il y aura un atelier « Ce n'est pas correct » le mardi, 17 avril 2018 à 18h30 au Centre d'action bénévole de Matane. Cette atelier a pour objectif d'outiller les témoins de maltraitance envers les aînés afin qu'ils puissent identifier les indices et offrir du soutien de façon respectueuse et sécuritaire. Les témoins de situations de maltraitance savent souvent que quelque chose n'est pas correct, que ça ne va pas, mais savent rarement comment porter assistance.

Vous pouvez vous inscrire à cet atelier en appelant au CAB au 418-562-6444 et demander Sylvie. Il nous fera plaisir de vous recevoir et de vous informer sur un sujet difficile à aborder. Pour plus d'information vous pouvez consulter le site internet à l'adresse suivante : www.cenestpascorrectqc.org/le-programme.

Voici une activité à mettre à votre agenda. Le Salon aînés(es) actifs en action revient en force cette année. Il se tiendra le samedi, 5 mai 2018 de 8h30 à 16h30 à la Polyvalente de Matane. Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane aura un kiosque où nous présenterons nos services. Venez nous voir en grand nombre.

Pour finir, vous ressentez le besoin de parler ou vous connaissez une personne qui est victime de maltraitance, vous pourriez bénéficier du service de travailleuse de milieu qui est gratuit et confidentiel,

N'hésitez pas à communiquez avec moi au numéro 418-566-2649 ou par courriel

nmigneault@relaissantematane.org

Il me fera plaisir d'aller chez vous ou dans l'endroit de votre choix.

Je vous souhaite un merveilleux printemps et une bonne santé.

À noter: Durant la période estivale la travailleuse de milieu sera disponible du lundi au vendredi pour répondre à vos questions.

CENTRES DE JOUR

Centres de jour

Joignez-vous à nos centres de jour! Plusieurs activités sont au programme: jeux de mémoire, devinettes, activités physiques, chants et plusieurs autres. Ces rencontres permettent de briser l'isolement et de socialiser tout en maintenant vos habiletés cognitives et physiques.

Mardi, centre de jour communautaire, au CLSC de Matane, de 13h30 à 15h30

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

Vendredi, «La Parlure» et «Les Hommes en action», au CLSC de Matane, de 13h30 à 15h30

DÎNERS COMMUNAUTAIRES-REPAS

LA CABANE À SUCRE

Samedi, 28 avril 2018

Soupe aux pois
Jambon à l'érable
Pudding chômeur à l'érable
Thé et café

**LA FÊTE DES MÈRES ET DES PÈRES**

Samedi, 26 mai 2018

Soupe aux légumes
Brochettes de poulet
Gâteau forêt noire
Thé et café

*Bonne fête à toutes
les mamans et
à tous les papas*

Nous vous demandons de réserver votre place au dîner communautaire afin de nous permettre de prévoir le bon nombre de repas. Pour se faire, vous devez venir chercher votre billet au Relais Santé avant le repas au plus tard le mercredi, le 23 avril 2018 et le mercredi, le 21 mai 2018 (avant midi)

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

recherche des bénévoles pour siéger sur le conseil d'administration.

Si vous désirez vous joindre à notre équipe dynamique, contactez-nous au 418-566-2649.

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

COMMENT ÊTRE CRÉATIF EN RESTANT CHEZ SOI ?

Vous avez du mal à vous déplacer. Vous ne pouvez plus participer à des activités à l'extérieur ? Qu'importe! Il existe de **nombreuses façons** de s'adonner à des loisirs créatifs chez soi. Ils permettent à chacun de s'exprimer selon son talent, son tempérament ou son mode de vie. Certains aimeront peindre, écrire ou jouer d'un instrument. D'autres préféreront la couture ou le bricolage, des compétences – pour ne pas dire des dons – qui sont aussi l'occasion de se valoriser aux yeux des autres ! **Les travaux manuels sont tout aussi créatifs que les activités artistiques.** Ils nous donnent tout autant l'opportunité de nous fixer des objectifs et de traduire notre pensée en réalisation. Par ailleurs, saviez-vous que le seul fait d'admirer une œuvre d'art, d'écouter de la musique, de lire un roman nous amène à mobiliser notre sensibilité ? Ce qui est aussi une démarche créative.

Source : <http://www.pourbienvieillir.fr/comment-etre-creatif-en-restant-chez-soi>

NOUVELLE FORMATION EN SEPTEMBRE



Une nouvelle formation sera disponible dès le 14 septembre 2018. Cette formation s'intitule « ÇA PREND PAS LA TÊTE À PAPINEAU »

Objectifs spécifiques

Offrir aux personnes âgées des ateliers sur une base hebdomadaire qui vont permettre:

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

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

Pour avoir plus d'information, contacter Johanne Leblanc au 418-566-2649.

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»



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

**Horaire des ventes
avec la carte de membre**

Lundi

Camisole et pantalon à 0,50\$
Avec tout achat de 10 \$ à prix régulier et plus obtenez 50% de rabais

Mardi

Vente à 2\$

Mercredi

T-Shirt à 0,50\$
Avec tout achat de 10 \$ à prix régulier et plus obtenez 50% de rabais

Jeudi

Vente à 1\$

Vendredi

Jupe et culotte courte à 0,50\$
Avec tout achat de 10 \$ à prix régulier et plus obtenez 50% de rabais

Samedi

Vente à 1\$

Vente surprise supplémentaire à la discrétion de la cheffe d'équipe



Il est possible de prendre un café au coût de 1\$ tout en découvrant le nouvel inventaire.



**À NOTER: IL EST DÉSORMAIS POSSIBLE DE REJOINDRE
LA FRIPERIE «LE GRENIER» AU NUMÉRO (418) 566-0010**

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS D'AVRIL ET DE MAI

AVRIL 2018

- | | | |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| 01 : Louise Dionne | 15 : Rita Otis | 22 : Mona Otis |
| 04 : Linette Philibert | 15 : Madeleine Paquet | 22 : Laurence Tremblay |
| 04 : Lucie St-Louis | 16 : Gisèle Dumas | 23 : Pierrette Tremblay |
| 07: Nicole Piuze | 16 : Sabin Labrie | 24 : Marie-Anne Ouellet |
| 11 : Bertrand Harrisson | 17 : Denise Charest | 24 : Pâquerette Ross |
| 12 : Sylvie Gagnon | 17 : Michelle Desrosiers | 26 : Carmelle Blier |
| 13 : Brigitte McMullen | 19 : Lise Simard | 26 : Nicole Grimard |
| 14 : Maryse Harrisson | 21 : Gérard Magella Lauzier | 27 : Louiselle Gagné |
| 15 : Claudette Marquis | 21 : Claudette Raymond | 28 : Diane Paquet |
| | | 30 : Marguerite Michaud |

MAI 2018

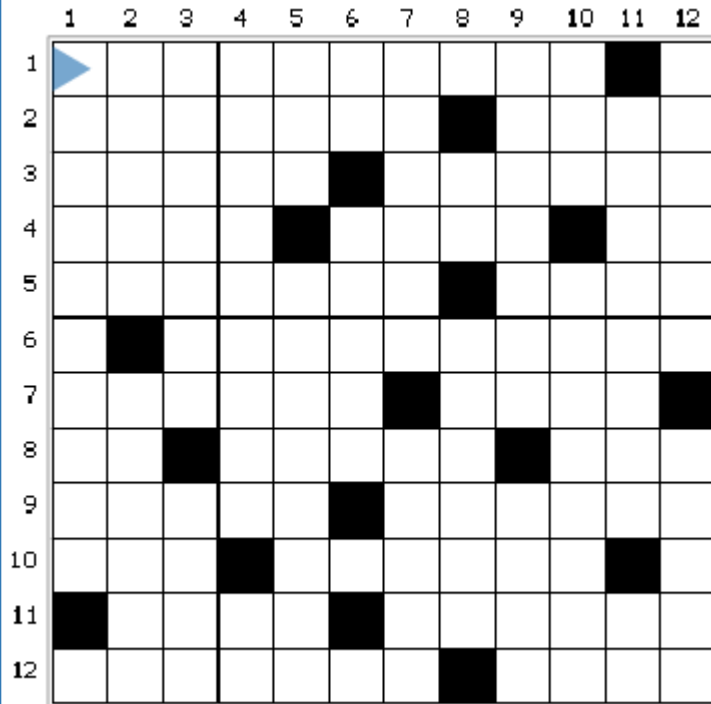


- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 02 : Pauline Lejeune | 19 : Léonie Desjardins |
| 02 : Solange Pelletier | 20 : Danielle Clément |
| 03 : Leane Perry | 20 : Jeanne Côté |
| 05 : Suzette Deschênes | 20 : Thérèse Marquis |
| 05 : Lise Gagnon | 20 : Raymonde Pellerin |
| 06 : Marjolaine Desrosiers | 20 : Diane Simard |
| 08 : Charlotte Lepage | 22 : Ginette Gagné |
| 10 : Micheline Beaulieu | 22 : Clothilde Vallée |
| 12 : Jacinthe Lucie Gagné | 25 : Maryse Collin |
| 13 : Linda Coulombe | 28 : Laurence Levasseur |
| 14 : Lise Labrie | 29 : Réjeanne Truchon |
| 14 : Odette Murray | 30 : Kathleen Robert |





Mots croisés



www.lapresse.ca

1. Gaz accumulés dans le tube digestif et expulsés par la bouche ou par l'anus.
2. Retournée - Grand arbre.
3. Qui a la forme d'un oeuf - Fusil adopté en 1872 par l'Allemagne.
4. Arbre africain - Cette chose-ci - Division d'une règle.
5. Compagnon d'Iseut - Dieu romain.
6. Déchirées en quatre.
7. Fromage affiné à pâte molle - Préfixe.
8. Neptunium - Cour intérieure - Jamais.
9. Éprouver de la tendresse - Sociable.
10. Sortie - Séparée des autres.
11. Autre nom de l'Irlande - Truffe blanche.
12. Prête une main secourable à - A la forme d'une lettre.

1. Vin doux naturel.
2. Mobiliser - Surveillées.
3. Endommager - Étendues d'eau.
4. Instrument d'observation astronomique - Deux.
5. Page d'un journal - Singes.
6. Marque une alternative - Grande tortue.
7. Propagent - C'était un esclave.
8. Actinium - Astre qui brille.
9. Remué - Ventilé.
10. Variété de lentille - Avions.
11. Infidèle - Dans un titre universitaire.
12. Stables - Interrompt.



Comment jouer

1. Remplacez 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 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 : Au musée 5 lettres cachées

1. EESSANIGRV
2. EEMMVOUNT
3. LLEROUVAIT
4. HSIROITUEQ
5. UUCSPLTRE
6. OSEIGRADN
7. POXETINOIS
8. NOITLLECOC
9. EERNDOM
10. REUTPINE
11. TRA

DÉGRINGOLADE # 26

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

Mot mystère de 10 lettres - Thème «Famille»

MENAGEXTRACTIONC
 LHSBASCENDANTSON
 EEEEEESOPMOCERIUO
 VNRXUEIANSLTEERR
 ITTUANRUEOSRNNRT
 RNOTTIETIRCAOSIN
 AANIAAAGLUONINSA
 TFLGTNNRRELGTOSD
 INELEEGAATLEPION
 SELPIRTACUAROTNE
 SPEAIEULETTEDACC
 UOURUTERINEJAIAS
 EURREMARIERERLSE
 VSSAERTECNATEITD
 EEEIMAGIBDUOIFET
 NRINFANTETXNOINU

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| ADOPTION | EXTRACTION | REMARIER |
| AGNAT | FILIATION | SIENS |
| AIEULE | INFANT | SOEUR |
| AIEUX | ISSUE | TATA |
| AINEE | LEURS | TRIPLES |
| AINESSE | LEVIRAT | TRONC |
| ALLIE | LIEN | TUTEUR |
| ANCETRE | LIT | TUTRICE |
| ASCENDANTS | MARIAGE | UNION |
| BENI | MENAGE | UTERINE |
| BIGAMIE | NATUREL | |
| CASTE | NEVEU | |
| COLLATERAUX | NOTRES | |
| CURATEUR | NOURRISSON | |
| DESCENDANT | PARRAIN | |
| ELOIGNE | PENATES | |
| ENFANT | RACE | |
| EPOUSER | RECOMPOSEE | |
| ETRANGERE | REJETON | |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 25	
1. COMMANDE	2. RÉPERTOIRE	3. AUTOGRAPHE
4. CALEPIN	5. MONDAIN	6. TÉLÉPHONE
7. TIMBRE	8. INSCRIRE	9. ADRESSE
10. POCHE	11. PRIVÉ	12. NOTE
13. MOT	14. ART	

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **CHÈQUIER**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS : JANV. / FÉVRIER
Mot mystère : RECEPTACLE

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

SUDOKU

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

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» 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.

MERCI TOUT SPÉCIAL

Nous tenons à remercier l'entreprise CRB Construction
Entrepreneur général
pour le professionnalisme démontré lors de l'exécution des travaux
au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

CARTE DE MEMBRE

Invitez parents et amis à devenir membres



Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane vous rappelle que l'achat d'une carte de membre au coût de 20\$ vous donne accès à de nombreux services et contribue au financement de l'organisme. Ce qu'offre le Relais Santé : la friperie «Le Grenier», le travailleur de milieu, un service adapté pour les proches aidants, des centres de jour, des dîners communautaires et des formations. Nous vous invitons à encourager vos parents et amis à devenir membres.

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


Commission scolaire
des Monts-et-Marées

Famille
Québec 


Ville
de Matane


MRC de
La Matanie


Desjardins
Caisse de La Matanie


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

Canada 
Québec 