

Sommaire :

- Programme Coup de main (page 3)
- Prestation pour proches aidants (page 4)
- Un service de plus (page 4)
- Saviez-vous ? (page 8)

Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Carrefour d'information aux aînés	4
Québec prépare une loi contre la maltraitance	5
Prévenir la déprime saisonnière	6
Nos prochains dîners communautaires	7
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu La boutique	12

ÉDITORIAL

Des outils pour contrer la maltraitance envers les aînés

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane procèdera sous peu à l'embauche d'un travailleur de milieu. Le ministère de la Famille et des Aînés a confirmé le financement de ce poste pour une durée de deux ans. La principale tâche d'un travailleur de milieu consiste à dépister et aider les aînés qui sont à risque d'isolement ou en difficulté. Après l'identification d'une personne dans le besoin, le ou la titulaire de ce poste

l'orientera vers une ressource du réseau de la santé ou auprès du service professionnel approprié.

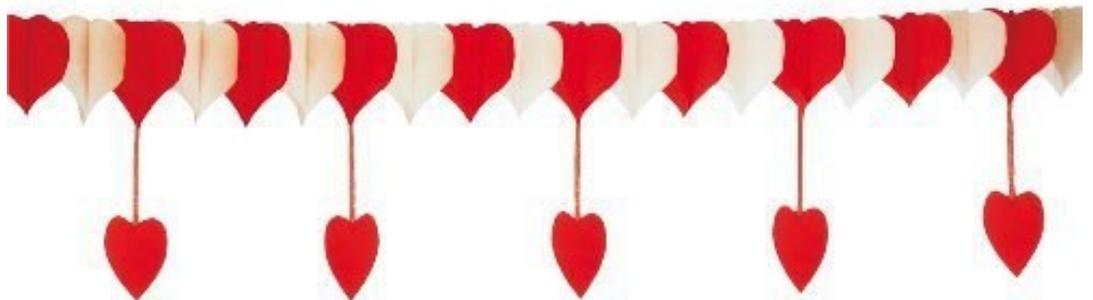
La maltraitance envers les aînés est de plus en plus fréquente et prend diverses formes : harcèlement psychologique ou financier, violence verbale ou physique, isolement et bien d'autres. Toute personne qui est témoin d'une pression induite à l'endroit d'un aîné doit se faire un devoir de dénoncer cette situation en toute confidentialité.

Le poste de travailleur de milieu devrait être comblé au début du mois de mars et le service couvrira tout le territoire de la MRC de la Matanie.

Réjean Sirois



Bonne St Valentin



À LA RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

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-vous joindre au groupe des cafés rencontres.

BAIE-DES-SABLES

au sous-sol de l'église

Lundi 30 janvier

12H00 à 15H30

La communication 2

Lundi 13 février 13H15 à 15H45 **Les Services**

Est-ce que je connais les services ?

Lundi 27 février 12H00 à 15H30

Le conditionnement positif (Trucs)

LES MÉCHINS

à la salle municipale

Judi 02 février 13h15 à 15H45 - **Communication 1**

Judi 09 février 12H00 à 15H30 - **Communication 2**

Judi 23 février 13h15 à

15h45 **Les services**

Est-ce que je connais les services ?



Pour information ou inscription

Johanne Leblanc ou Audrey Savard

au Centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane.

Téléphone : **418-566-2649**

DÉJEUNER-CAUSERIE DES PROCHES AIDANTS

Prochain déjeuner causerie février 2017

1^{er} groupe : mardi le 07 février au Café aux Délices

2^e groupe : mardi le 14 février au Café aux Délices

Si vous prenez soin d'un proche fragilisé par l'âge, la maladie, un handicap de longue durée ou qui a des limitations, nous vous invitons à cette rencontre d'échange et de partage qui est destinée aux proches aidants. C'est en bonne compagnie que vous apprécierez ce déjeuner-causerie qui aura pour thème «*les riches expériences de l'accompagnement vécues par les proches aidants*». Le tout en toute confidentialité.

Offrez-vous un peu de répit, brisez l'isolement et venez vivre l'extraordinaire solidarité du groupe de soutien des proches aidants. Vous trouverez un accueil des plus chaleureux.

Que vous ayez envie de discuter ou tout simplement d'écouter, on vous attend le jeudi 24 avril à 9h00 aux Café aux Délices.

Pour information ou pour vous inscrire contactez Johanne Leblanc 418-566-2649

CAFÉ RENCONTRE DES PROCHES-AIDANTS DE MATANE

Thème : La communication — atelier pratique et théorique

1^{er} groupe : mardi 21 février à 13h15 (petite salle au CRDI, 91 rue d'Amours)

2^e groupe : mardi 28 février à 13h15 (petite salle au CRDI, 91 rue d'Amours)

Pour inscription ou information : Johanne Leblanc 418-566-2649

PROGRAMME COUP DE MAIN POUR LES PROCHES AIDANTS

Vous voulez réfléchir et augmenter vos connaissances face au rôle de proche aidant? La tâche est exigeante, vous appréhendez qu'elle le devienne? Vous vous sentez seul, isolé et prisonnier de votre situation? Vous n'avez plus de temps libre, vous avez abandonné vos activités? Vous n'avez plus de vie sociale et vous vous sentez épuisé?

Comment concilier votre rôle d'aidant et votre vie personnelle?

Le programme Coup de main a été conçu pour les proches aidants afin:

De mieux les outiller

d'alléger leur tâche

de recevoir l'appui d'autres aidants, vivant une situation similaire

de favoriser l'échange d'idée, l'entraide et le soutien entre pairs.

Des thèmes pour vous-même et adaptés à votre rôle de proche aidant sont abordés afin de vous aider à prendre des décisions éclairées.

Comment prévenir l'épuisement? Comment mieux communiquer? Les aides techniques peuvent-elles me faciliter la tâche? Et plusieurs autres.

Laissez-nous vous accompagner.

Pour information ou inscription, Johanne Leblanc 566-2649

INFO-SANTÉ

Il est désormais possible de rejoindre des spécialistes au numéro 811.

Des infirmières et des travailleurs sociaux au même numéro

Faites le 811(**ligne 1** pour des informations ou des conseils santé)

Faites le 811(**ligne 2** pour les travailleurs sociaux-détresse-soutien-violence...)





Des nouvelles de votre Carrefour d'informations aux aînés

Changement à l'Assurance Emploi

Voici une bonne nouvelle pour les travailleurs saisonniers ou toute personne qui perd son emploi. Depuis le premier janvier, le délai de carence qui était fixé à deux semaines pendant de nombreuses années est passé à une seule semaine. Cette amélioration du régime s'applique à tous les types de prestations. Ottawa estime que ce changement laissera 600 millions de dollars de plus par année dans les poches des chômeurs.

Prestations pour proches aidants

Le ministère fédéral de la Famille, des Enfants et du Développement social étudie la possibilité d'améliorer les prestations d'Assurance Emploi destinées aux proches aidants. Ottawa analyse diverses options qui assoupliraient les critères d'admissibilité. Actuellement, l'accès aux prestations de compassion, d'une durée maximale de 26 semaines, est plutôt complexe. La personne qui quitte son emploi pour prendre soin d'un proche gravement malade doit prouver qu'elle a tout fait pour trouver une autre solution que le recours au programme d'Assurance Emploi. De plus, la prestation est accordée à la condition que la personne malade ait une espérance de vie de moins de six mois. Cette dernière condition exclut de nombreux proches aidants qui doivent prendre soin d'un grand malade dont l'issue n'est pas nécessairement la mort. Il y a aussi des cas où une maladie très grave peut être temporaire.

INTERAC



UN SERVICE DE PLUS JUSTE POUR VOUS

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane est heureux d'annoncer l'arrivée du service INTERAC à la friperie Le Grenier.

Nous répondons ainsi à une demande de notre clientèle qui croit fermement que le paiement direct facilite les achats.

QUÉBEC PRÉPARE UNE LOI CONTRE LA MALTRAITANCE

Le gouvernement du Québec a tenu des consultations sur le projet de loi-115 : "Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité".

Cette loi, une fois adoptée, devrait introduire une obligation de dénoncer les mauvais traitements subis par les aînés et encadrer l'utilisation de caméras de surveillance. L'identité de ceux qui se plaignent de mauvais traitements serait protégée.

Ces dernières années, de nombreux cas de maltraitance ont été observés dans le réseau public de Centres d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD). Québec veut donc améliorer le processus des plaintes et souhaite que chaque établissement se dote d'une politique de lutte contre la maltraitance.

Toutefois, le Regroupement provincial des comités d'usagers estime que le projet de loi du gouvernement Couillard ne va pas assez loin car il ne vise pas les résidences privées pour aînés d'où proviennent 80 pourcent des plaintes de maltraitance.

UTILISER LE TRANSPORT COLLECTIF

Depuis un certain temps, le service de transport collectif de la MRC de la Matanie considère tous les commerces comme étant des points d'arrêt. Vous pouvez donc l'utiliser pour venir faire votre magasinage à la friperie Le Grenier du Relais Santé, 807 avenue du Phare Est. Pour utiliser le service, il faut être détenteur d'une carte de membre au coût de 5\$ par année. Elle est disponible au bureau de la MRC. Vous devez réserver en avant midi la veille de votre déplacement au 418-566-2001. Chaque trajet coûte 3\$.



CARTES 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 Carrefour d'information aux aînés, un service adapté pour les proches aidants, des centres de jour, des dîners communautaires et des

formations comme le gym-cerveau, l'éducation physique et la création littéraire. Nous vous invitons à encourager vos parents et amis à devenir membres.

PRÉVENIR LA DÉPRIME SAISONNIÈRE

En hiver, la réduction des heures d'ensoleillement entraîne des changements sur l'horloge biologique et la production d'hormones, et cela joue un rôle sur l'humeur. C'est pourquoi nous parlons de déprime ou de dépression "saisonnière".

Qui est touché?

Au Canada, environ 1 personne sur 5 est affectée par la **déprime** saisonnière, qui consiste en un manque d'énergie et une fragilité du moral. La **dépression** saisonnière, quant à elle, est moins fréquente mais plus grave puisque la personne qui en souffre peut avoir de la difficulté à accomplir ses activités quotidiennes. C'est une condition qui doit être discutée et suivie avec un médecin. Les femmes sont davantage touchées que les hommes par ces changements d'humeur.

Comment prévenir ou atténuer les symptômes de la déprime saisonnière?

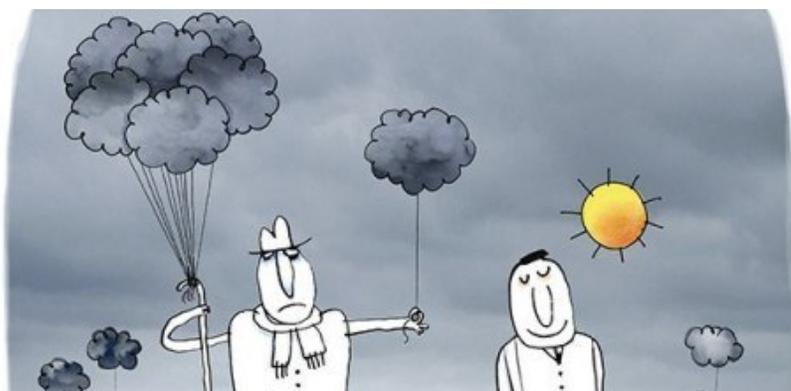
Comme proche aidant, il est primordial de maintenir un niveau d'énergie optimal pour accomplir votre rôle :

Bougez! Si votre agenda le permet, prenez l'air au moins une heure par jour. Pourquoi ne pas profiter de votre heure de lunch pour aller marcher?

Exposez-vous à la lumière! Si vous êtes à la maison, laissez entrer un maximum de lumière à l'intérieur de chez vous.

Mangez sainement! Vous donnez ainsi à votre organisme les nutriments essentiels pour rester énergique.

Enfin, la luminothérapie est une solution complémentaire qui a fait ses preuves. Nous vous suggérons toutefois de bien vous renseigner pour savoir si cette option vous convient puisque pour être efficace, la luminothérapie doit être exécutée de façon adéquate.



Source : site l'Appui
Johanne Leblanc

CENTRE DE JOUR

Joignez-vous à nos centres de jour les mardis et les vendredis au CLSC de Matane et les mercredis au Centre sportif de Ste-Félicité! Plusieurs activités sont au programme : Jeux de mémoire, devinettes, activité physique, chant et plusieurs autres. Ces rencontres permettent de briser l'isolement



et de socialiser, tout en maintenant vos habiletés cognitives et physiques. Les activités commencent à 13h00 et se terminent à 15h30. Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane.

NOS PROCHAINS DÎNERS COMMUNAUTAIRES



C'est autour d'une table que les amis savourent le bonheur d'être ensemble.

Voici l'horaire de nos quatre prochains dîners communautaires qui ont toujours lieu le dernier samedi de chaque mois : 25 février, 25 mars, 29 avril et 27 mai. C'est un rendez-vous mensuel qui se tient dans la grande salle des Allées du Boulevard, 140 boul. Dion à Matane. Il en coûte 12\$ aux membres et 15\$ aux non-membres. Bienvenue à tous.

SAVIEZ-VOUS ?

Contrairement à une opinion courante, nous ne devons pas manger moins en vieillissant.

Les principales modifications dues au vieillissement

Le goût La diminution du goût est variable selon les individus et est plus importante pour la perception de la sensation salée. (D'où une vigilance accentuée en cas de régime contrôlé en sodium trop strict).

L'odorat La notion de plaisir provoquée par les odeurs, diminue avec l'âge.

Les altérations du goût et de l'odorat modifient les saveurs et donc le plaisir perçu au moment du repas. De plus, elles changent le comportement alimentaire et induisent notamment la diminution de la consommation.

Conserver une alimentation équilibrée ? Veillez à garder 3 repas équilibrés par jour. Vous pouvez y ajouter un goûter dans l'après-midi en cas de sensation de faim en privilégiant les produits laitiers (yaourt, fromage) pour augmenter votre consommation de calcium et les fruits peu caloriques et riches en eau ils favorisent l'hydratation.

Fruits et légumes Au moins 5 par jour. Peu caloriques, ils vous apporteront des vitamines et des minéraux dont les besoins sont augmentés avec l'âge. Riches en eau et en fibres ils favorisent un bon transit intestinal.

Produits céréaliers Pain, pâtes, riz, quinoa... sont une source importante d'énergie indispensable pour votre organisme. Il est recommandé d'en consommer à chaque repas.

Produits laitiers 3 ou 4 par jour. Lait, yaourt, fromage sont la principale source de calcium qui permet de solidifier les os et ainsi prévenir l'ostéoporose due au vieillissement. Les produits laitiers sont aussi une source de protéines animales de bonne qualité ce qui est important si vous consommez peu de viande, poisson ou œuf.

Viande, Poisson, Œuf 1 à 2 fois par jour. Il faut savoir que les besoins protéiques de la personne âgée augmentent avec l'âge. Il est donc important d'en consommer car ils aident au maintien de la masse musculaire et ainsi à prévenir les chutes liées au vieillissement.

Matière grasse : Il faut en limiter la consommation car très calorique. Néanmoins, il convient d'en consommer en petite quantité au moment des repas car notre organisme en a besoin. Privilégiez les huiles végétales qui apportent de la vitamine E qui protège vos cellules. Variez-les pour diversifier les plaisirs mais aussi pour bénéficier de l'ensemble de leurs bienfaits.

Produits sucrés : Il ne faut pas s'en priver mais attention à l'excès.

Boissons : L'eau est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de votre organisme. Avec l'âge la sensation de soif diminue et le risque de déshydratation augmente. Il faut donc apprendre à boire sans avoir soif.

Pensez à toujours avoir à proximité une petite bouteille d'eau, plus légère elle sera plus facile à transporter. N'oubliez pas l'apport hydrique par les boissons comme le café, le thé et les potages.

Activité physique et personnes âgées : Quel que soit l'âge, l'activité physique au quotidien permet de conserver une bonne musculature, favorise l'autonomie, prévient la prise de poids et protège contre certaines maladies cardiovasculaires. Elle permet aussi de réduire les risques d'ostéoporose.

Pratiquer une activité physique au quotidien ne veut pas dire avoir une activité sportive. Les études précisent que 30 minutes de marche quotidienne seraient suffisantes pour se maintenir en forme.

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE FÉVRIER

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 02 : Noëline Gauthier | 13 : Micheline Durette |
| 02 : Lucille Harrisson | 13 : Lucy Fortin |
| 03 : Rita Boucher | 16 : Robin Truchon |
| 03 : France Fortin | 18 : Solange Bélanger |
| 07 : Danielle Gauthier | 18 : Denise Charest |
| 08 : Andrée Girard | 19 : Andrée Ouellet |
| 09 : Esther Bastien | 23 : Solange Lévesque |
| 09 : Marjolaine Gauthier | 23 : Léopold Philibert |
| 11 : Carmelle Fortin | 24 : Michel Bouchard |
| 11 : Dominique Girard | 27 : Dyane Levasseur |
| | 28 : Denise Côté |



DEVINETTE

Qu'est-ce qui est ovale, toujours mouillé avec du poil autour ?

I B O L E R
Q J F I L G

Les solutions dans le mois de mars

Nous allons, nous venons, nous partons, Sans jamais quitter notre maison.

E
U O C Q A R
V S S G T

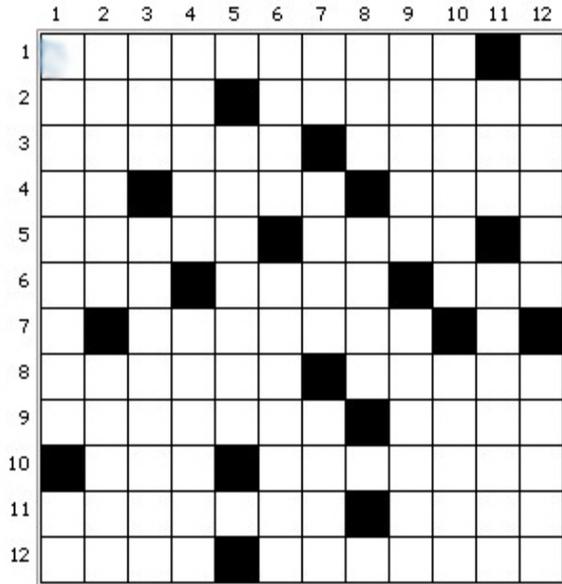
On s'en sert besoin de moi on me jette et lorsque je deviens inutile on me reprend. Qui-suis-je ?

A
G C A A
N H E R





Mots Croisés



www.lapresse.ca

Écrire aux auteurs: michel.hannequart@gmail.com

1. Accolade.
2. Savant - Cigale.
3. Rue très étroite - Ni lavée ni blanchie.
4. Entre trois et cinq - Hegel y enseigne - Il n'y a pas très longtemps.
5. Expulsés - Maghrébin de France.
6. Volcan actif japonais - Chemin de fer urbain - Ville du Nigeria.
7. Inflammations.
8. Écrites - Le futur en est un.
9. Disséminées - Épice.
10. Habileté à faire quelque chose - Fonction de tuteur.
11. Pas trop cuites - Plaque de neige.
12. Bases de départs - Rongées lentement.

1. Auteure - Astate.
2. Petite grive - Pierre fine.
3. Céréale - Elle voyage à peu de frais.
4. Raccordé - Pas mûres.
5. Chargées.
6. Qui lui appartient - Jeune sourire.
7. Étain - Fait tomber - Travailler fort.
8. Elle pue - Exprime.
9. Détrôné - Juste après le premier.
10. Prendre la plume - Elle est haute ou basse.
11. Occis - Débauché.
12. Spectacle splendide - Lieux.

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 :
La magie

11 lettres cachées

1. PPAARITINO
2. ETETGUABS
3. ROMUELF
4. SAFNAICTN
5. HAPCUAE
6. MUNORE
7. LLSNOIUI
8. MUSAMEETN
9. PINAL
10. RTEAC
11. TORS
12. ROUT
13. RIC
14. RTA

DEGRINGOLADE # 18

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

Mot Mystère - thème: Début et fin

À trouver : mot de 9 lettres

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

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| ABC | ESQUISSE | RACINE |
| AGNELAGE | ETRENNER | RESOUDRE |
| AINE | EXPIRER | RESULTAT |
| ATTAQUER | GERME | REVOLUE |
| AUBE | GROSSESSE | SEUIL |
| BERCEAU | INAUGURALE | SORTIE |
| BOURGEON | INNE | SUICIDER |
| BOUT | ISSUE | TARDILLON |
| CLORE | NAISSANCE | VELER |
| DERNIER | NAITRE | |
| DESSERT | NATIF | |
| DISPARU | NOUVEAU | |
| EBAUCHER | NOUVELLE | |
| ECLOSION | PARFAIRE | |
| EMBOUCHURE | PASSE | |
| EMBRYON | PERIR | |
| ENFANT | POINDRE | |
| ENGAGER | PREPARER | |
| EPILOGUER | QUEUE | |



SOLUTION	DÉGRINGOLADES # 17		
1. CONFUSION	2. MÉMORISER	3. FACULTÉ	
4. NEURONE	5. PROBLÈME	6. VISAGE	
7. MENTAL	8. PENSER	9. IMAGE	
10. NUMÉRO	11. LISTE	12. DATE	
13. IDÉE	14. TEST	15. MÉMO	
16. Âge			

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **RETENIR**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE DÉCEMBRE

Gonflante

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

SUDOKU

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

Centre
communautaire
pour aînés
Relais Santé

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 4 volets
d'action
communautaire:**

Centre de soutien aux
proches aidants (depuis
2003)

Carrefour d'information
pour aînés (depuis
2007)

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.

REPAS DES AMIS—FÉVRIER



Thème de notre
repas ce mois-ci:



St-Valentin

Réservation :
418-566-2649
Avant jeudi
23 février

FRIPERIE LE GRENIER: NOTRE SOURCE DE FINANCEMENT

Vente de février

La friperie Le Grenier vous propose de faire de bonnes affaires pendant tout le mois de février. Les manteaux d'hiver pour adultes (à l'exception des nouveautés) sont offerts à 3\$ et les manteaux pour enfants sont à seulement 2\$. Ne manquez pas l'occasion de profiter de très petits prix. Nous profitons de l'occasion pour remercier notre clientèle qui se fait plus nombreuse depuis notre déménagement.

Carte privilège (membre de soutien) Coût: 20\$ annuellement Cette carte vous procure des rabais intéressants sur vos achats à la Friperie.

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


Commission scolaire
des Monts-et-Marées



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

Canada 

Québec 