

Sommaire :

- Chers aidants,
L'automne arrive ...
et la mise au point...
(page 3)
- L'accompagnement
d'un proche en fin de
vie (page 4)
- Déjouez la solitude
en résidence (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,

Voilà une nouvelle saison qui débute à votre centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Nous ressentons déjà la fébrilité de la rentrée. Tous les cours que vous aimez sont de retour et même plus. De la nouveauté vous attend.



J'espère que vous avez passé un été agréable avec le beau temps que dame nature nous a donné.

Toute l'équipe du Relais Santé vous revient en grande forme et prête pour une nouvelle saison de plaisir et de partage avec vous.

Un petit rappel pour vous informer que le journal sera disponible à tous les 2 mois. Vous trouverez la programmation pour cette période.

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 2018-2019 à tous!

Voici les membres qui composent notre nouveau conseil d'administration :

Madame Diane Brunet, présidente

Monsieur Romano Quagliano, vice-président

Madame Suzie Thompson, trésorière et secrétaire

Madame Josée Roy, administratrice

Madame Suzie Fortin, administratrice

Nous les remercions pour leur implication et leur souhaitons une année remplie de réussite.

Anny Sergerie, directrice

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)

MERCREDI 12 SEPTEMBRE 2018 DE 09H00 À 11H00 CONFÉRENCE «LES SOINS EN FIN DE VIE ET LES DIRECTIVES ANTICIPÉES» ME VINCENT PARADIS (CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS RELAIS SANTÉ MATANE.

Lundi, 24 septembre 2018 de 12h00 à 15H00, dîner boîte à lunch (Suggestion de thème pour l'année)
Pour le dîner, vous êtes invité à apporter votre lunch.

Lundi, 15 octobre 2018 de 12h00 à 15H00, Café rencontre.

Lundi, 29 octobre 2018 de 13h30 à 15H30, Dîner boîte à lunch. **Pour le dîner vous êtes invité à apporter votre lunch.**

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

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



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

PROCHES AIDANTS DE MATANE ET DES ENVIRONS

Inscription obligatoire

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 13h15 Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane



Mardi 04 septembre 9h00 déjeuner-causerie (reporté)
Thème : partager entre pairs aidants

Mercredi 12 septembre 9h00 conférence «Les soins en fin de vie et les directives médicales anticipées». Me Vincent Paradis (Centre communautaire pour aînés relais santé Matane)

Mardi 18 septembre 13h15 à 15H30 café rencontre
Thème : Suggestion de thèmes pour l'année

Mardi 02 octobre 9h00 déjeuner-causerie
Thème : l'isolement social

Mardi 23 octobre 13h15 à 15H30 café-rencontre
Thème : à déterminer

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.

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

CHERS AIDANTS, L'AUTOMNE ARRIVE... ET LA MISE AU POINT...

C'est important la **mise au point** de votre véhicule. Si on l'oublie, *un voyant lumineux* va apparaître pour nous le rappeler et c'est le rendez-vous au garage dans le plus bref délai n'est-ce pas ?

Et votre mise au point personnelle? Est-ce qu'elle passe à l'oubli ? Nous avons tous reçu comme cadeau la plus importante machine au monde (notre corps), celle qui répond à tous nos besoins, celle qui obéit à tous nos caprices, celle qui nous permet de jouir de la Vie. Comment en prenez-vous soin ? Pourtant, elle essaie de communiquer avec vous à travers les tensions...la fatigue...l'épuisement...les «je me sens au bout de la corde»...etc. C'est sa façon d'éclairer, d'allumer «son *voyant lumineux*». Alors, arrêt...Repos...Réflexion... Il demeure important et urgent d'arrêter la machine et d'obéir à la mise au point à faire, si vous voulez continuer de donner et de goûter au meilleur de la vie. D'ailleurs, vous êtes le seul **Artisan** de son bon fonctionnement. Vous seul connaissez les soins à y apporter et comment le faire. Si jamais il vous arrive de ne pas savoir comment, il existe des experts dans le domaine. Demandez l'aide des spécialistes, et avec un peu de travail vous serez en mesure de rendre davantage votre véhicule (votre corps) à son plein potentiel. *«Prenez rendez-vous, avec vous-même avant que le voyant s'allume.»*

Prenez soin de vous, soyez prévoyant «Un arrêt plus fréquent permet de vérifier et d'ajuster le moteur au besoin et il vous rendra la vie plus douce»

Johanne Leblanc coordonnatrice du centre de soutien aux proches aidants

Source : info aidant, des proches aidants de Lasalle.

L'IMPORTANCE DU BÉNÉVOLAT

Plus de la moitié des 161 000 organismes canadiens à but non lucratif n'ont pas de personnel rémunéré et dépendent des bénévoles pour construire des maisons pour les sans-abri, prendre soin des personnes âgées, offrir des services de counseling et de soutien, prendre en main des groupes de jeunes et coordonner des programmes, donner de la formation et recueillir des fonds.

Les bénévoles d'aujourd'hui trouvent mille façons de s'engager – qui peuvent aller d'une aide ponctuelle au bout du fil jusqu'à la gouvernance d'une organisation ou le secours aux sinistrés sur les lieux d'une catastrophe.

13,3 millions de bénévoles fournissent généreusement 2,1 milliards d'heures de bénévolat par année . Essayez un peu d'imaginer la collectivité sans eux.

Vous commencez probablement à vous faire une meilleure idée de l'importance du bénévolat.

Quand des personnes de tous âges et de tous états participent à la vie collective, tout le monde en profite. Ces personnes font de nos quartiers, de nos villes, de notre pays, du monde, un meilleur endroit où vivre.

L'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE EN FIN DE VIE

Partagés entre l'angoisse de perdre un être cher, la douleur de le voir souffrir et la peur de la mort, les proches sont souvent désarmés pour accompagner la personne en fin de vie. Pourtant, leur présence est bénéfique à travers des attitudes simples mais pleines d'humanité.

L'écoute est essentielle à l'aide que vous pouvez apporter. Écouter permet de comprendre les préoccupations de la personne, d'entendre ses vrais besoins et d'être ainsi à l'affût de ce qu'elle vit, plutôt que de donner des conseils inadaptés. Celui qui achève sa vie peut en effet passer par des périodes de révolte, d'angoisse, d'appréhension de l'avenir ou d'impression d'abandon. S'il se sent écouté, il peut s'il le désire exprimer cela et même se confier plus en profondeur. Encouragez la personne à exprimer en toute liberté, les pensées, les peurs et les émotions qu'elle ressent à propos de l'imminence de sa mort. Apprenez à écouter, apprenez à recevoir en silence, dans ce silence calme et ouvert qui lui permettra de se sentir accepté.

Alors que vous vous y attendez le moins, la personne à l'approche de la mort peut faire de vous la cible de toute sa colère et de tous ses reproches. Ne vous imaginez pas que la fureur ainsi exprimée vous soit personnellement destinée. Comprenez qu'elle est surtout provoquée par la peur et le chagrin. Vous éviterez ainsi d'y réagir d'une manière qui pourrait s'avérer mauvaise pour la relation.

Ne pensez pas qu'il vous faille être un expert. Soyez naturel, soyez vous-même, un véritable ami, la personne sera réconfortée en vous sachant réellement proche, communiquant avec elle sur un pied d'égalité, d'être humain à être humain, en toute simplicité. Les personnes gravement malades éprouvent un grand désir d'être touchés, d'être traités comme des personnes à part entière, et non comme des individus en mauvaise santé. Vous pouvez lui procurer beaucoup de réconfort en lui prenant simplement la main, en la regardant dans les yeux, en la massant doucement ou en la tenant dans vos bras.

Tenir la main du mourant soulage sa solitude, caresser son front ou ses cheveux engendre un apaisement. C'est établir un contact où un courant peut s'instaurer, courant qui n'a plus un rapport avec la sensibilité physique mais plutôt avec la sensibilité morale et psychologique. La personne mourante ne peut pas toujours exprimer ses désirs, il faut donc pouvoir les déceler, même s'il n'y a pas d'expression verbale. Aussi, pour arriver à répondre à des désirs, il faut que le proche qui accompagne éprouve réellement l'envie de rechercher tout au fond de lui-même ce qu'il désirerait s'il était mourant. Soyez simplement aussi présent que possible. Et si vous ressentez une angoisse ou une peur intense et ne savez pas que faire, reconnaissez-le ouvertement en parlant à la personne et en lui demandant son aide. Cette franchise vous rapprochera et permettra une communication plus libre entre vous. Les mourants savent souvent beaucoup mieux que nous ce que nous pouvons faire pour les aider.

"Accompagner quelqu'un ce n'est pas le précéder, lui indiquer la route, lui imposer un itinéraire, ni même connaître la direction qu'il va prendre. C'est marcher à ses côtés en le laissant libre de choisir son chemin et le rythme de son pas" - Père Vespierren, Face à celui qui meurt.

Johanne Leblanc coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants.

Sources : www.infiressources.ca

TRAVAILLEUSE DE MILIEU

**JE SUIS À VOTRE DISPOSITION!**

Bonjour à tous!

J'espère que vous avez profité de notre bel été pour vous remplir d'énergie et de vitamines. Moi, Je suis reposée et prête pour débiter la session d'automne qui sera des plus enrichissantes.

Je suis toujours disponible pour vous :
Que ce soit pour répondre à vos questions;
Que vous ayez besoin d'aide pour remplir des formulaires gouvernementaux;
Que vous vouliez connaître des organismes pouvant répondre à vos besoins;
Que vous ayez besoin de support et accompagnement dans vos démarches;
Pour trouver des activités pour briser votre isolement;
Ou simplement de jaser de vos inquiétudes.

Mon service est gratuit et confidentiel.

Je peux me rendre directement chez vous ou à l'endroit de votre choix.
Vous pouvez me contacter au 418-566-2649 ou
par courriel au nmigneault@relaissantematane.org

Il me fera plaisir de discuter avec vous!

Nancy Migneault, travailleuse de milieu



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. Le début des activités se tiendra dans la semaine du 10 septembre.

Pour les inscriptions, contactez Angie Gagnon au 418-562-2649.

Mardi, centre de jour communautaire, au centre communautaire, 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.

* **Possibilité d'un nouveau groupe le mercredi matin**

DÎNERS COMMUNAUTAIRES-REPAS

LA RENTRÉE

Samedi, 29 septembre 2018

Soupe à l'orge (Barley)
Bouilli de légumes
Shortcake aux fraises
Thé et café

**L'HALLOWEEN**

Samedi, 27 octobre 2018

Crème de chou-fleur
Lasagne avec salade
Gâteau au chocolat
Thé et café



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 lundi, le 24 septembre 2018 et lundi, le 22 octobre 2018 (avant midi)

NOUVELLE FORMATION EN SEPTEMBRE

La nouvelle formation débute le 19 septembre de 13h00 à 16h00

Il est possible de former un nouveau groupe. Vous êtes intéressé? Vous pouvez vous inscrire en donnant votre nom à la réception ou en téléphonant.

Objectifs spécifiques

Offrir aux personnes âgées des ateliers sur une base hebdomadaire qui leurs permettent :

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

Objectifs 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.



DÉJOUER LA SOLITUDE EN RÉSIDENCE¹

Les risques associés à la solitude et à l'isolement sont nombreux, mais il existe heureusement bon nombre de moyens de vivre heureux, le cœur plein et en santé.

Voici cinq façons de déjouer la solitude :

Recherchez les contacts humains

La première chose à faire est d'ouvrir votre porte (et votre cœur) aux contacts humains. Si vous êtes autonome, générez le plus d'occasions de contacts, d'appels téléphoniques, de visites et de sorties sociales.

Rappelez-vous que le sentiment de solitude et l'état d'isolement sont sournois et qu'ils peuvent même être contagieux auprès de votre entourage. Si vous recevez l'aide d'aidants, rappelez-vous qu'ils sont eux aussi à risque de subir les foudres de l'isolement en raison, notamment, de la diminution de leurs occasions de socialiser alors qu'ils jouent leur rôle d'aidants auprès de vous.

Bénévolat : une opportunité de socialiser

Une autre bonne façon de briser l'isolement est d'effectuer du bénévolat dans un domaine qui vous tient à cœur. Le bénévolat procure un sentiment de reconnaissance en plus de vous permettre de partager vos connaissances et votre expérience à des personnes dans le besoin ou à votre communauté.

Comme bénévole, vous aurez l'occasion de socialiser, de discuter et de créer de nouveaux contacts. Ce sont d'excellents moyens d'améliorer votre bien-être et de maintenir une bonne santé mentale.

L'apprentissage : une opportunité stimulante

En continuant à acquérir des connaissances, votre corps et votre esprit se sentiront moins seuls et ils vous en remercieront. Choisissez un cours qui vous intéresse, par exemple une formation de base en informatique ou des exercices pratiques en littérature, et vous y verrez les bienfaits à court et à long terme.

L'activité physique : pour le corps et l'esprit

Participez à des activités de groupe qui vous feront bouger. Vous n'avez pas besoin d'être en très grande forme physique pour y prendre part. Il existe une grande variété d'activités à essayer, des plus sportives aux plus relaxantes. L'important est de faire bouger votre corps à son rythme. Vous serez récompensés et vous vous sentirez mieux.

¹ <https://visavie.com/nouvelles/dejouez-la-solitude-en-residence-pour-personnes-agees>

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»



- ⇒ Vente friperie et nouveauté
- ⇒ L'inventaire automne-hiver est présentement sur le plancher.
- ⇒ Vente de bonbons et de chocolat au profit du centre communautaire

Ventes mensuelles

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.**

Notre marchandise d'automne est maintenant disponible à la boutique. **Information: 418-566-0010**

NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE

Ouvert le jeudi à partir du 13 septembre



Vos dons pour les aînés

Vous avez des vêtements, des accessoires, des articles de cuisine et de décoration dont vous voulez vous départir? Sachez qu'ici nous les prendrons avec plaisir!

Au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, notre Friperie Le Grenier est une source principale de financement pour pouvoir offrir nos services aux aînés du territoire. Que ce soit pour des activités de groupe ou des interventions psychosociales, sachez que vos sous (\$\$) vont directement aux aînés qui sont dans le besoin. Je vous invite à lire ce journal pour constater tout le travail que nous effectuons grâce à vos dons!



pour vos dons généreux



HEURES D'OUVERTURE		
Lundi	9h00	17h00
Mardi	10h00	17h00
Mercredi	9h00	17h00
Jeudi	9h00	20h00
Vendredi	9h00	17h00
Samedi	9h30	16h30

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE

SEPTEMBRE 2018

- 03 : Romano Quagliano
- 06 : Michel Boulay
- 09 : Jeannine Truchon
- 10 : Cécile Martel
- 13 : Philippe Couture
- 13 : Robert Morin
- 13 : Emma Blouin
- 27 : Alexis Desjardins
- 30 : Simonne Lapointe



OCTOBRE 2018

- 10 : Marise Perrée
- 18 : André Papineau
- 21 : Victor Rouleau



IL FAUT BIEN RIRE...

Un papa va coucher sa petite fille de trois ans. Il lui raconte une histoire et écoute ses prières qu'elle termine en disant:

- Protège ma maman, protège mon papa, protège ma grand-mère et au revoir grand-père.

Papa demande:

- Pourquoi dis-tu au revoir grand-père?
- Je ne sais pas papa, cela me semblait la seule chose à dire.

Le lendemain, le grand-père meurt. Le père se dit que c'est une étrange coïncidence. Quelques mois plus tard, le père couche sa fille et écoute ses prières qui se terminent par:

- Protège ma maman, protège mon papa et au revoir grand-mère.

Le lendemain, la grand-mère meurt. Le père abasourdi se dit que sa fille est en contact avec l'au-delà. Quelques semaines plus tard, alors qu'il vient de lui raconter une histoire, il écoute ses prières:

- Protège ma maman et au revoir papa.

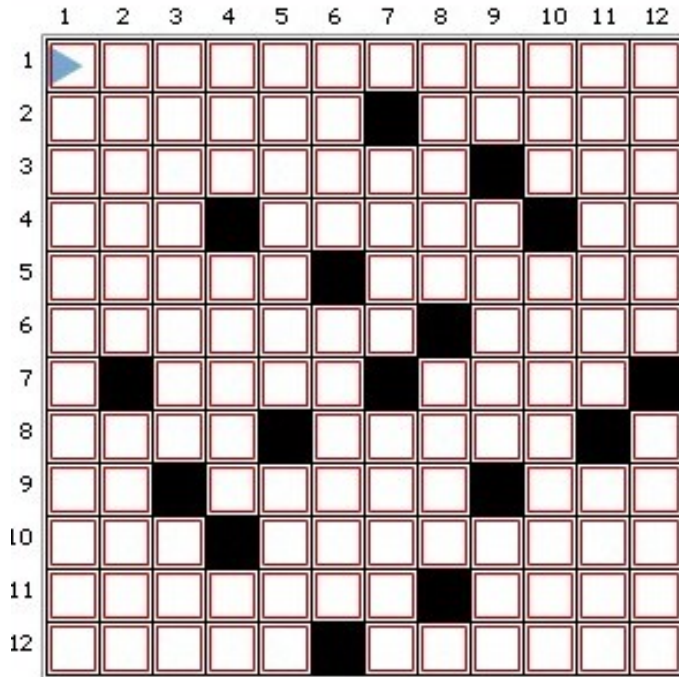
Réellement choqué, l'homme ne dort pas de la nuit et va au travail très tôt le matin. Nerveux toute la journée, il regarde sa montre sans arrêt et reste à son bureau jusqu'à minuit. À minuit, il est toujours vivant et décide de rentrer à la maison.

Sa femme, étonnée, lui dit:

- C'est bien la première fois que tu rentres si tard du travail. Que s'est-il passé?
- J'ai passé la pire journée de ma vie, mais n'en parlons plus.
- Tu as eu une mauvaise journée, mais tu n'imagines pas ce qui m'est arrivé. Ce matin, le facteur est tombé mort devant notre porte!



Mots croisés



www.lapresse.ca

HORIZONTALEMENT

1. Limpide.
2. Organisation clandestine - Difficile à casser.
3. Expriment avec force - Touché.
4. Plante parasite - Fruit des céréales - Ancienne affirmation.
5. Ne volent pas - Original.
6. Démoli - Sert à guider un cheval.
7. Qui t'appartient - Se dit de certains raisins.
8. Paradis terrestre - Détruite à la base.
9. Monoxyde d'azote - Roche - Par la voie de.
10. Sans fringues - Dégradations.
11. Durable - On y voit parfois des navets.
12. Fanée - Qui a perdu sa route.

VERTICALEMENT

1. Comédiennes.
2. Sommaire - N'a pas confiance en.
3. Récipient - Aride.
4. Qui a vu le jour - Elle est extraite du sang - Rhodium.
5. Exploiteur - Transporte.
6. Avoir une mauvaise odeur - Ajoute.
7. Sort de la mère - Espèce de pin des Alpes.
8. On en fait des sièges - Grandes voiles.
9. En matière de - Dieu de la Mer - Ville du Pérou.
10. Ne reconnaît pas - Trahir.
11. Ceux qui étaient présents lors d'un crime - Congénital.
12. Profère des injures - Effleurée.

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 : HORLOGES ET MONTRES 9 lettres cachées

1. AALBCINRE
2. TTTEEORSU
3. LLIIGUEA
4. TTEEULN
5. TTEENPUDL
6. MURBOTA
7. LLNORAIC
8. IITRBOE
9. AARDCN
10. EERUH
11. TELAM
12. RUEO
13. CTI
14. ATC

DÉGRINGOLADE # 27

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

Mot mystère de 8 lettres - Thème «Arbres»

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

- | | | |
|------------|------------|----------|
| ACCRU | GERCURE | RIDEAU |
| ALISIER | GOMMIER | ROUVRAIE |
| AROLLE | HAMADRYADE | SCION |
| ARRACHIS | HETRE | SIPO |
| AZEROLE | INCISION | SOPHORA |
| BERCEAU | LAYER | SPONDIAS |
| BOQUETEAU | LOUPEUX | SUMAC |
| CERISIER | MAI | THEIER |
| CLAIRIERE | MORT | TREMBLE |
| DATTIER | NERE | |
| EBOUTER | NOEL | |
| ECUISSE | OLIVIER | |
| ELAGUER | ORANGER | |
| EMONDER | PECHER | |
| EMONDOIR | PIGNON | |
| EPICEA | PUTIET | |
| EUCALYPTUS | QAT | |
| FORESTIER | QUINCONCE | |
| FUSTET | RABOUGRI | |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 26	
1. VERNISSAGE	2. MOUVEMENT	3. TROUVAILLE
4. HISTORIQUE	5. SCULPTURE	6. GRANDIOSE
7. EXPOSITION	8. COLLECTION	9. MODERNE
10. PEINTURE	11. ART	
RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: TOILE		

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS : AVRIL / MAI
 Mot mystère : **HÉRIDITÉ**

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

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

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.

BIENVENUE CHEZ VOUS !!



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 