

Sommaire :

- Le gala des bénévoles s'en vient (page 2)
- Utilisation d'aides techniques ou technologiques (page 3)
- Le couple Aidant-Aidé ! Et l'amour dans tout ça ? (page 4)
- L'information aux aînés à partir de maintenant (page 5)

Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Carrefour d'information aux aînés	5
Boutique	6 7
Centre de jour	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu	12

ÉDITORIAL

PLUSIEURS BONNES NOUVELLES AU RELAIS SANTÉ

L'aménagement

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane se prépare à concrétiser l'aménagement des salles multifonctionnelles de son nouvel immeuble du 807 avenue du Phare Est. Les diverses formations dispensées à l'extérieur de nos murs depuis un an pourront être rapatriées dans nos nouveaux locaux à compter de septembre 2017.

Nous avons confié la conception des plans à une firme d'architectes. Les travaux devront être réalisés avant la fin de l'été afin d'accueillir les personnes inscrites à la session de l'automne 2017.

Un nouvel élan

L'acquisition de l'immeuble et les aménagements projetés marquent le début d'une ère nouvelle pour le Centre communautaire.



Fort de ses 26 années d'expérience, le Relais Santé souhaite maintenant développer de nouveaux services. Pour y arriver, nous avons besoin de vos idées et réflexions. Afin d'offrir des formations qui vous plairont, nous tenons à vous consulter. Parlez-en avec vos amis, échangez sur la question et faites-nous savoir ce qui vous tient à cœur en termes d'activités. Que ce soit pour la détente, la culture ou les loisirs, il existe une foule de possibilités. Contactez notre adjointe administrative, Johanne Cayouette, pour lui faire part de vos suggestions.

Travailleuse de milieu

La direction du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane est heureuse d'annoncer la nomination de Nancy Migneault qui occupe le poste de travailleuse de milieu depuis

puis le 3 avril 2017. Ce poste est créé dans le cadre du plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les aînés. Technicienne en travail social,



madame Migneault a le mandat de repérer les aînés victimes de maltraitance et de les diriger vers les services appropriés. Quelle soit psychologique, physique, sexuelle ou financière, la maltraitance doit être dénoncée et les victimes doivent obtenir une aide adéquate. Si vous êtes témoin ou victime de maltraitance, discutez-en en toute confidentialité avec la travailleuse de milieu du Relais Santé.

Réjean Sirois

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 de votre localité.

BAIE-DES-SABLES

20, du Couvent au sous-sol de l'église.

Lundi 10 avril

13H15 à 15H45

Café rencontre:

Le vieillissement

Lundi 24 avril

13H15 à 15H45

Dîner et café rencontre

Thème à déterminer

Pour le dîner apporter votre lunch.

LES MÉCHINS au 108 rue Des Fonds à la salle municipale

Judi 13 avril 13H15 à 15H45 Dîner et Café-rencontre: **Le vieillissement**

Judi 27 avril 13h15 à 15H45 café rencontre-thème à déterminer.

Pour le dîner vous êtes invité à apporter votre lunch.

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 avril 2017

1^{er} groupe : le mardi 04 avril à 9h00 au Café aux Délices

2^e groupe : le mardi 11 avril à 9h00 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 **destinée aux proches aidants**. 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 .

Pour information ou pour vous inscrire contactez Johanne Leblanc



LE GALA DES BÉNÉVOLES S'EN VIENT

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane rendra hommage à ses bénévoles lors de son gala annuel qui se tiendra le jeudi 20 avril 2017, à 17h30, aux Allées du Boulevard, 140 boul. Dion à Matane. Notez que cette activité se tient sur invitation seulement.

C'est sous le thème **HOLLYWOOD** que le comité du gala accueillera les bénévoles qui contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.

CAFÉ RENCONTRE DES PROCHES-AIDANTS DE MATANE

Thème : **Les droits des proches aidants**

1^{er} groupe : mardi 18 avril à 13h15 (au CRDI, 91 rue d'Amours)

2^e groupe : mardi 25 avril à 13h15 (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? Un groupe se forme pour l'automne 2017.

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'idées, 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

UTILISATION D'AIDES TECHNIQUES OU TECHNOLOGIQUES

Une foule d'outils existent pour faciliter les tâches quotidiennes, éviter des mouvements qui pourraient entraîner une chute et vous aviser si votre proche veut se déplacer dans la maison. En voici quelques-uns :

Pince à long manche pour ramasser des objets au sol

Enfile-bas pour éviter de se pencher vers l'avant lors de l'habillage

Desserte à roulette pour transporter plusieurs objets simultanément

Lumière avec détecteur de mouvement pour éclairer l'entrée

Coussins avec détecteur de mouvement (déclenche une alarme sonore lorsque votre proche tente de se lever du lit ou du fauteuil)

Cloche d'appel permettant à votre proche de vous indiquer qu'il veut se lever

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants

Source : L'Appui

LE COUPLE AIDANT-AIDÉ ! ET L'AMOUR DANS TOUT ÇA ?

Le conjoint aidant est souvent la première personne sollicitée dans le cadre d'une maladie, d'un handicap ou d'une perte d'autonomie chez son partenaire de vie. Il devient maintenant le proche aidant et peut ainsi porter divers chapeaux impliquant différentes tâches dans son nouveau rôle comme : l'aide à l'habillement et les soins d'hygiène, la surveillance des déplacements, la préparation des repas, etc.

Être aidant dans une relation amoureuse entraîne parfois des situations difficiles à gérer au sein du couple qui peuvent mener, dans certains cas, à la séparation. Que ce soit pour le conjoint aidant ou pour son aidé, ou bien encore pour les enfants, il n'est pas toujours facile d'entretenir l'amour et de gérer ce type de situation.

La relation au sein du couple aidant-aidé génère des sentiments complexes, qui peuvent contribuer à fragiliser l'aidant. **Le proche aidant doit faire tout ce qu'il faut pour conserver sa santé physique, mentale et émotive**; il en va du bien-être de la personne malade et de celui de la famille. Il est donc primordial pour l'aidant, dans son intérêt et dans celui de l'aidé, de **pouvoir prendre un certain recul et de se réserver des temps de répit, afin d'alléger la tension suscitée par cette relation et d'éviter d'aller jusqu'à l'épuisement**. Il est aussi important que les couples maintiennent un dialogue ouvert sur leurs sentiments et leurs expériences.

En général, les couples qui gèrent le mieux un handicap, une maladie chronique ou dégénérative commencent dès le premier jour à parler entre eux de la façon dont cette situation touche les activités familiales de tous les jours et de ce qui peut être fait pour faciliter les choses. Les conjoints qui réussissent le mieux sont ceux qui apprennent rapidement à être souples, qui expriment et partagent clairement leurs propres besoins et qui se réservent du temps personnel pour y répondre au fil du temps.

Nombre d'aidants s'entendent pour dire que l'amour dans leur couple ne disparaît pas, mais qu'il se transforme afin de faciliter l'adaptation à la nouvelle vie de couple. En l'absence de communication verbale, le regard, le toucher et les émotions restent une communication non-verbale universelle qui aide certains couples à maintenir leur amour et même à le voir se transformer en un amour fusionnel.

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants

Source : <http://www.lamaisondesaidants.com> : Aidants en mouvement.





SonnetteCenterblog



L'INFORMATION AUX AÎNÉS À PARTIR DE MAINTENANT

La ministre responsable de la famille et des aînés, Francine Charbonneau, a répété en commission parlementaire qu'elle n'a pas d'argent pour assurer la continuité des Carrefours d'information pour les aînés après le 15 avril 2017. Toutefois, le critique de l'opposition dans les dossiers des aînés, le député de Rimouski Harold Lebel, entretient l'espoir de trouver de l'argent pour sauver les CIA de l'Est du Québec.

Pendant ce temps, la direction du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane poursuit ses recherches de financement mais il est possible qu'il y ait une interruption de service pour une durée indéterminée.

Si c'est le cas, les aînés de la Matanie qui ont besoin d'informations sur les services gouvernementaux devront se tourner vers d'autres organismes.

Pour toute information sur les services du gouvernement du Québec, vous pouvez contacter Service Québec au numéro sans frais 1-877-644-4545. Vous devrez passer par les étapes d'un répondeur informatisé avant d'avoir accès à un agent mais soyez assurés que vous serez servis avec courtoisie.

En ce qui concerne les ministères et agences fédérales, pour les informations générales contactez Service Canada au numéro sans frais 1-800-622-6232; Pour l'Assurance Emploi 1-800-808-6352; Pour la sécurité de vieillesse et le Supplément de revenu garanti 1-800-277-9915.

Si vous avez besoin d'aide pour compléter des formulaires, nous maintenons le service en collaboration avec l'Association coopérative d'économie familiale, l'ACEF de la Péninsule. Contactez-nous au 566-2649 pour prendre rendez-vous et un représentant de l'ACEF viendra à nos bureaux pour vous aider.

La direction et le personnel du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane sont déçus de la tournure des événements. Si la recherche de financement se concrétise, nous serons heureux de vous redonner ce service qui a démontré son utilité au fil des ans.

Réjean Sirois, coordonnateur
Carrefour d'information aux aînés.

DU NOUVEAU AU RELAIS SANTÉ



Comme les rayons du soleil se font plus généreux, la friperie Le Grenier commence à étaler ses collections printanières et estivales.

Passez nous voir!

La qualité de nos vêtements et nos prix sont toujours incomparables.

Notre boîte de dons est toujours à votre disposition au 807, du Phare Est.



Profitez de nos ventes hebdomadaires sur les vêtements réguliers offerts à 2\$ le lundi, 1\$ le jeudi et le samedi. Procurez-vous la carte privilège qui vous offre des rabais intéressants sur vos achats à la friperie.

En magasinant à la friperie vous courez la chance de gagner votre achat. Le tirage a lieu tous les vendredis.



DU NOUVEAU AU RELAIS SANTÉ



La friperie LE GRENIER est à la recherche de bénévoles pour son service de tri de vêtements. Nous aimerions également accueillir une personne qui s’y connaît en couture pour faire des réparations mineures sur des vêtements. Dans ce cas, il suffirait de quelques heures par semaine. Pour offrir vos services, contactez Chantale au 566-2649.

La friperie Le Grenier accepte maintenant les éléments décoratifs et les meubles à l’exception des électroménagers, les divans et les matelas.

La friperie Le Grenier a besoin de sacs de plastique tel qu’illustré sur la photo. Ces sacs contiennent généralement de la literie ou des petites douillettes.



Le service INTERAC est maintenant disponible à 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

AIDEZ-NOUS À MAINTENIR LES DÎNER COMMUNAUTAIRE MENSUELS

Au cours des derniers mois, nous avons constaté une diminution importante du nombre de convives lors de nos dîners communautaires qui se tiennent le dernier samedi du mois. Nous comprenons que le changement de lieu puisse avoir modifié vos habitudes, allant jusqu'à créer une certaine insatisfaction. Comme la préparation et la tenue du dîner communautaire exigent beaucoup de travail de la part de notre personnel et des bénévoles, il importe que le nombre de convives justifie le maintien de l'activité. Dorénavant, avec un nombre de réservations inférieur à 50 personnes, nous pourrions reporter l'activité. Pour continuer à avoir des repas rassembleurs et agréables, invitez des parents et des amis, qu'ils aient ou non leur carte de membre.

Le prochain dîner communautaire aura lieu le samedi 29 avril au même endroit sur le boulevard Dion. Nous espérons que vous y serez nombreux car nous croyons fermement que le dîner communautaire constitue un lieu de rencontre chaleureux que nous souhaitons conserver.



La direction

PRENDRE EN MAIN SA SANTÉ CÉRÉBRALE GRÂCE À UNE SÉRIE D'ASTUCES...

Pratiquer une activité physique régulière est important tant pour le corps que pour la tête! Le fait de bouger peut renforcer les connexions neuronales. Pas besoin d'être un grand sportif pour garder votre cerveau en forme. Bouger et marcher suffisent amplement !

En termes de nutrition, apprenez à comprendre ce que vous mangez ! En effet, certains régimes alimentaires favorisent la stimulation des fonctions cérébrales et améliorent les performances cognitives.

Aussi, pour retarder les effets du vieillissement cérébral, des jeux d'entraînement cérébraux (cartes, échecs, mots-croisés, puzzles), sont de plus en plus mis en avant par les spécialistes : la stimulation intellectuelle est un facteur protecteur du déclin cognitif.

Le manque de sommeil entraîne un état de fatigue mentale qui détériore la concentration et empêche de consolider correctement la mémoire. Il faut compter 7 à 8 heures de sommeil par nuit pour permettre au cerveau adulte de fonctionner de manière optimale.

Discuter avec vos amis vous aidera à entretenir votre cerveau, surtout en prenant de l'âge. Le lien social entre les personnes repousse de manière significative le déclin cérébral.

La musique peut stimuler votre puissance cérébrale en permettant aux auditeurs de se sentir plus détendus, tout en stimulant leur esprit. Les activités similaires, comme écouter une histoire, peuvent procurer les mêmes effets.

Soyez optimistes! La pensée positive améliore la santé cérébrale sur le long terme et peut avoir des effets bénéfiques sur votre capacité à gérer les informations.

Source :AXA prévention, *Comment lutter contre le déclin cognitif?* <https://www.axaprevention.fr/sante-bien-etre/bien-vieillir/troubles-cognitifs-personnes-agees>

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS D'AVRIL

01 : Mireille Synnett	19 : Lise Simard
04 : Linette Philibert	20 : Lise Fillion
04 : Lucie St-Louis	21 : Gérard Lauzier
05 : Pâquerette St-Laurent	21 : Claudette Raymond
07 : Nicole Piuze	22 : Mona Otis
08 : Gilberte Boucher	22 : Laurence Tremblay
11 : Bertrand Harrisson	23 : Lucie Coll
12 : Michelle Charest	23 : Pierrette Tremblay
12 : Sylvie Gagnon	24 : Pâquerette Ross
13 : Brigitte McMullen	24 : Marie-Anne Ouellet
14 : Marthe-Andrée Charest	26 : Carmelle Blier
15 : Claudette Marquis	26 : Lise Coll
15 : Rita Otis	26 : Nicole Grimard
15 : Madeleine Paquet	27 : Louiselle Gagné
16 : Gisèle Dumas	28 : Renée Michaud
17 : Denise Charest	28 : Diane Paquet
	30 : Marguerite Michaud



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR LES CENTRES DE JOURS

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane vous propose de vivre une expérience exceptionnelle auprès des aînés qui fréquentent nos centres de jour. Nous sommes à la recherche de bénévoles qui pourraient consacrer quelques heures par semaine à la clientèle des centres de jour animés par notre éducatrice spécialisée.

Si vous désirez davantage d'informations, contactez Audrey Savard au 566-2649.

CENTRE DE JOUR

Venez participer à nos centres de jour ! Plusieurs activités sont prévues pour vous, que ce soient des activités cognitives, physiques, artistiques ou autres, il y a de tout pour vous plaire !

Mardi, au CLSC de Matane, de 13h à 15h30

Mercredi, au Centre sportif de Ste-Félicité, de 13h à 15h30

Vendredi, au CLSC de Matane, de 13h à 15h30

Si vous êtes intéressé à participer, mais que vous n'avez pas accès à un véhicule, nous pouvons organiser un transport pour vous.

Contactez-nous pour de plus amples informations.

Audrey Savard





Joyeuses Pâques

Mots Croisés

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

www.lapresse.ca

1. Éditeur français - Plein d'aigreur.
2. Odeur peu agréable - Drame de Shakespeare.
3. Amenées à soi - Rivière de Suisse.
4. Elle est déposée par la fumée - Qui transmet un mouvement.
5. Conseillères secrètes.
6. Contrôle exercé par un gouvernement sur la presse - Qui est sans fondement.
7. Relative au singe.
8. Cheveux frisés - Déterminant pluriel - Titane.
9. Relatif à un groupe ethnique - Crétinisé.
10. Petit équidé - Au Canada.
11. Puissance qui fixe le cours des événements - De l'iris de l'oeil.
12. Divisions du temps - Tamisées.

1. Lipide - Devinette.
2. Annule ce qui est écrit - Altérer l'éclat d'une couleur.
3. Qui s'oppose à - Sommeil provoqué artificiellement.
4. Divisées - Huilés.
5. Titre de Jagger - Individu.
6. Petits faucons.
7. Proposition scientifique.
8. Blanc mousseux - Renard bleu.
9. Veut dire avant-midi - Songe - Meubles où l'on range les verres et les alcools.
10. Poisson d'avril.
11. S'oppose à l'évolution des moeurs - Instruite d'un secret.
12. Premier usage - Atomes.

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 charvari de lettres à placer dans le bon ordre pour obtenir la réponse du jeu.

Thème :
La couture et la broderie
7 lettres cachées

1. FONONTICCE
2. RONENETM
3. LELCCOONIT
4. UIAIGELL
5. SAVENAC
6. GAREVOU
7. FEFIRG
8. MLLIAE
9. PINTOS
10. AEITCDL
11. DOEM
12. RENO
13. UDCO
14. LFI
15. RTA

DEGRINGOLADE # 20

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

Mot Mystère - thème: Jardinage

À trouver : mot de 8 lettres

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

- | | | |
|--------------|----------|-----------|
| ABRICOT | EMPOTER | RAIFORT |
| ACCOT | ENDIVE | RATISSER |
| ANGLAIS | ENGRAIS | RHUBARBE |
| ARBORETUM | ENTE | ROMARIN |
| ASPERGE | EXOTIQUE | SARCLER |
| ASTER | GERMER | SARRIETTI |
| AUBERGINE | GIROFLEE | SERFOUR |
| BETTE | GRAIN | |
| BINETTE | HATIVEAU | |
| BRANCHE | INCISION | |
| BRINDILLE | IRIS | |
| CAIEU | LEGUME | |
| CALICE | LENTILLE | |
| CASSIS | MUR | |
| CHRYSANTHEME | NEFLE | |
| CORDEAU | ORCHIDEE | |
| COURONNE | OSEILLE | |
| ECLAIRCIR | PARFUM | |



SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE MARS

Mot mystère: Souchetage

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

SUDOKU

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

SOLUTION DÉGRINGOLADES # 19

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| 1. SAUVETEUR | 2. CAPITAINE | 3. SINISTRE |
| 4. CISAILLE | 5. RÉSERVOIR | 6. ALARME |
| 7. SECOURS | 8. APPEL | 9. BOTTE |
| 10. HACHE | 11. TUYAU | 12. HÉROS |
| 13. FUMÉE | 14. SCIE | 15. FEU |

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: CASERNE

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—AVRIL



MENU

**Crème de poireaux
Jambon à l'ananas
Carré au citron**

Thème de notre
repas ce mois-ci:

29 avril
Pâques

Réservation :
418-566-2649
Avant jeudi
27 avril

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 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.

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


Commission scolaire
des Monts-et-Marées


RÉSIDENCES DES
Bâtisseurs
PARTOUT AU QUÉBEC


Ville
de Matane


MRC de
La Matanie

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

Famille
Québec 


Canada

Québec 