

# Journal

## La Sagesse en action!

Volume 8, No 9

Décembre 2017— Janvier 2018

### Sommaire :

- Lettre du Père Noël aux proches aidants (page 3)
- Le courage (page 4)
- Vieillir en beauté ...et en sagesse (page 7)

### Dans ce numéro

Centre de soutien aux proches aidants	2
La travailleuse de milieu	5
Centres de jour	6
Boutique	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu	12

### ÉDITORIAL

Déjà un an au 807 avenue du Phare Est pour le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane!



En effet, le 11 novembre 2016, notre organisme déménageait d'abord comme locataire dans un nouvel emplacement. Cette décision a permis une renaissance pour la friperie qui est notre source première de financement.

Le 15 février 2018, cela fera un an que vous, les membres, êtes propriétaires d'un bâtiment qui nous permet déjà et qui nous permettra de continuer à améliorer les services offerts à notre clientèle.

Veillez prendre note que le Relais Santé et la friperie «Le Grenier» seront fermés du 23 décembre 2017 au 2 janvier 2018.

Que cette période des fêtes soit riche en joie et en gaieté! Que la nouvelle année déborde de bonheur et de prospérité!

Les membres du conseil d'administration et du personnel



## 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, 11 décembre 2017 de 12h00 à 15H45**

**Pour le dîner, vous êtes invité à apporter votre lunch.**

Thème : Utiliser nos forces intérieures pour contrer l'épuisement.

**Lundi, 8 janvier 2018 de 13h15 à 15H45, café-rencontre**

Thème : La gestion de conflit

**Lundi, 22 janvier 2018 de 12h00 à 15H45**

**Pour le dîner vous êtes invité à apporter votre lunch.**

Thème : Apprendre à dire non

**Rencontre personnelle sur rendez-vous**

**LES MÉCHINS**

**Rencontre personnelle sur rendez-vous**



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

## DÎNER DE NOËL DES PROCHES AIDANTS

Le dîner de Noël des proches aidants aura lieu le mardi, 12 décembre 2017 à 12h00 au restaurant Café aux Délices. Que la joie de Noël, illumine votre cœur.

Inscription obligatoire.

**Déjeuner des proches aidants.**

Prenez en note qu'il n'y aura pas de déjeuner causerie en décembre.

**Prochain déjeuner, mardi, le 9 janvier 2018 à 9h00 endroit à confirmer**

**Inscription obligatoire pour réserver votre place**



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

## VŒUX DES FÊTES POUR LES PROCHES AIDANTS

Le temps des Fêtes est un moment propice pour dire aux gens qui nous sont chers combien ils comptent pour nous. Nous sommes heureux de pouvoir partager votre quotidien tout au long de l'année.

Que ce temps des Fêtes soit pour vous, ainsi que pour les membres de votre famille, une période de réjouissances, de douceur et de sérénité.



Joyeux Noël et Bonne année 2018 !



Johanne Leblanc et Audrey Savard Centre de soutien aux proches aidants

## CAFÉ-RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS DE MATANE

### Café-rencontre des proches aidants de Matane

Le mardi, 23 janvier 2018 à 13h15 au CRDI, 91 avenue d'Amours à Matane aura lieu le café-rencontre des proches aidants. Le thème est à déterminer.



Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.

## LETTRE DU PÈRE NOËL AUX PROCHES AIDANTS



Même si mes lutins et moi sommes fort occupés par les préparatifs des fêtes, nous tenons à vous transmettre toute notre affection et notre reconnaissance. Mes chers proches aidants, vous qui donnez de votre temps et votre vie avec tant de générosité, au nom de tous : «UN GIGANTESQUE MERCI!» Nous espérons qu'à travers ce temps de célébrations, vous trouverez **des petits moments pour VOUS**.

Pour la plupart d'entre vous, le temps des fêtes est synonyme de joie, d'amour, de retrouvailles. Malheureusement pour d'autres, c'est un moment plus difficile à traverser. Voici donc quelques trucs que les familles ou vous-même pourrez utiliser.

**Offrir du temps en cadeau.** Le temps, un cadeau inestimable....Profitez des vacances des fêtes pour donner du temps à un aidant ou visiter des personnes de votre entourage qui sont seules. Cela vous fera autant de bien à vous, qu'à elles.

**Se faire plaisir.** Il est important de se faire plaisir, de s'offrir une douceur «de moi à moi» et de savourer ce moment, en suspendant le temps.

**Le goût d'être ensemble.** Profitez de l'occasion des fêtes pour être en famille, invitez des amis, des gens autour de vous, autres que ceux de votre famille pour partager un repas traditionnel.

Pour finir, je vous souhaite à tous de remplir votre cœur de bonheur et d'en créer tout autour de vous pendant ce merveilleux temps des fêtes!

À bientôt! HO! HO! HO!

*Le Père Noël et ses lutins xxx*



## LE COURAGE



*Avoir du courage ne se manifeste pas toujours par des actes héroïques d'envergure.*

*Avoir du courage, c'est se respecter assez pour savoir dire non, plutôt que de céder aux demandes qui ne nous conviennent pas.*

*C'est accepter de reconnaître la réalité même quand elle fait mal.*

*C'est se relever des coups durs, encore et encore et encore, parce que rien ne peut nous détruire sans notre consentement.*

*C'est se montrer vulnérable, alors que les masques seraient si faciles à remettre en place pour nous protéger.*

*C'est parfois avancer dans le vide, même avec la peur au ventre, parce qu'on sait qu'il y aura toujours un soutien, un appui quelque part, même si on se croit seul.*

*Le courage fait toujours équipe avec la peur, parce que l'un n'existe pas sans l'autre.*

*Faire preuve de courage, c'est accepter d'être imparfait et s'aimer quand même, parce que le courage est l'une des plus grandes preuves d'amour envers soi-même.*

*Bon courage.....*



## TRAVAILLEUSE DE MILIEU

**JE SUIS À VOTRE DISPOSITION!**

Bonjour à tous!

Des changements surviennent tout au long de notre vie qu'il s'agisse de la perte d'un conjoint ou d'un être cher, de la maladie, de l'isolement, des changements de milieu de vie et de bien d'autres situations. Cela nous amène à faire des réflexions.

Il est sage de se préparer à faire face aux bouleversements qui peuvent survenir dans ces moments difficiles. S'entourer de ce qui est le mieux pour nous, c'est aussi choisir ce que l'on veut faire.

Il faut se donner le droit de vivre en santé et de profiter des ressources et des services qui sont à notre disposition pour faire en sorte de rester maître de ses choix.

Vous avez le goût d'en discuter et de partager vos inquiétudes? Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane met à votre disposition le service de travailleuse de milieu. Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel.

Vous pouvez être rencontré chez vous ou dans le milieu de votre choix. Il me fera énormément plaisir de vous rencontrer. N'hésitez pas à me rejoindre au numéro de téléphone 418-566-2649 ou par courriel à [nmigneault@relaissantematane.org](mailto:nmigneault@relaissantematane.org).

Je vous souhaite joie, bonheur et prospérité pour le temps des fêtes.

*Nancy Migneault*  
**Travailleuse de milieu**



## CENTRES DE JOUR

### Centres du jour

Venez participer à nos centres jour! Plusieurs activités sont prévues pour vous tant cognitives, physiques, artistiques ou autres. Il y a de tout pour vous plaire!

- \* Mardi, centre de jour communautaire avec répit, CLSC de Matane, de 13h30 à 15h30
- \* Mercredi, centre de jour IMNP, au CLSC de Matane, de 13h30 à 15h30
- \* Vendredi, «La Parlure» et « Les Hommes en action», CLSC de Matane, de 13h30 à 15h30

Prenez note que, pour la période des fêtes, les activités du vendredi se termineront le 8 décembre, celles du mardi se termineront le 19 décembre et celles du mercredi se termineront le 20 décembre. Les activités recommenceront la semaine du 8 janvier 2018. Pour participer contacter l'intervenante Audrey Savard 418-566-2649

## DÎNER COMMUNAUTAIRE-REPAS DES ROIS

**DINER COMMUNAUTAIRE** : Samedi, 27 janvier 2018



Afin de réserver votre place au dîner communautaire, vous devrez dorénavant venir chercher votre billet au Relais Santé au préalable. Pour le dîner de janvier 2018 vous devrez venir chercher votre billet avant le 22 janvier. Cette mesure vise à assurer l'autofinancement de cette activité.

Merci de votre compréhension.

## QUOI FAIRE PENDANT L'HIVER ?

Certains sont passionnés par les activités extérieures tandis que d'autres préfèrent la chaleur de leur foyer. Voici quelques idées d'activités qu'il est possible de faire cet hiver!

### Activités extérieures

Raquette  
Ski de fond  
Marche\*  
Randonnée  
Patinage\*\*  
Pêche sur glace  
Randonnée en traîneau à chiens



### Activités intérieures

Aller prendre un breuvage chaud au restaurant  
Lire un bon livre  
Tricoter  
Organiser une dégustation de thé avec des amis  
Faire un projet artistique (bricolage)  
Écouter votre film préféré  
Appeler un ami de longue date

\* Il est possible d'aller marcher au centre sportif à l'intérieur en haut des gradins de la patinoire.

\*\* Les mardis et les jeudis de 9 h à 11h15, il y a du patinage pour adultes au centre sportif au coût de 3\$.



## VIEILLIR EN BEAUTÉ...ET EN SAGESSE

«Selon Félix, vieillir c'est un privilège qui n'est pas donné à tous.  
Très beau texte de Félix Leclerc

### VIEILLIR EN BEAUTÉ...ET EN SAGESSE

«Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes»

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,  
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.  
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,  
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,  
Le garder sain en dedans, beau en dehors.  
Ne jamais abdiquer devant un effort.  
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!  
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,  
Qui ne croient plus que la vie peut être douce  
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.  
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.  
Être fier d'avoir les cheveux blancs,  
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,  
Savoir donner sans rien attendre en retour,  
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,  
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,  
Être content de soi en se couchant le soir.  
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,  
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!



## PENSÉE



« Il y a deux façons de répandre la lumière:  
être la chandelle ou le miroir qui la reflète. »



CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»

**DÉCEMBRE 2017**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1 Vente 1\$	2 Vente 1\$
3 Fermé	4 Vente 1\$	5 Vente 1\$	6 Vente 1\$	7 Vente 1\$	8 Vente 1\$	9 Vente 1\$
10 Fermé	11 Vente 1\$	12 Vente 1\$	13 Vente 1\$	14 Vente 1\$	15 Vente 1\$	16 Vente 1\$
17 Fermé	18 Vente 1\$	19 Vente 1\$	20 Vente 1\$	21 Vente 1\$	22 Vente 0,25\$	23 Fermé
24 <del>Fermé</del> 31	25 Fermé	26 Fermé	27 Fermé	28 Fermé	29 Fermé	30 Fermé

**JANVIER 2018**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1 Fermé	2 Fermé	3 Vente 0,50\$	4 Vente 1\$	5 Vente 1\$	6 Vente 1\$
7 Fermé	8 Vente 1\$	9 Vente 1\$	10 Vente 1\$	11 Vente 0,50\$	12 Vente 1\$	13 Vente 1\$
14 Fermé	15 Vente 1\$	16 Vente 1\$	17 Vente 1\$	18 Vente 1\$	19 Vente 1\$	20 Vente 1\$
21 Fermé	22 Vente 1\$	23 Vente 1\$	24 Vente 1\$	25 Vente 0,25\$	26 Vente 1\$	27 Vente 1\$
28 Fermé	29 Vente 1\$	30 Vente 1\$	31 Vente 1\$			



**Pour bénéficier des ventes, il faut être détenteur d'une carte de membre.**

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





## LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE DÉCEMBRE ET DE JANVIER

### DÉCEMBRE 2017

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 03 : Solange Harrisson | 21 : Rose Sénéchal      |
| 04 : Thérèse Landry    | 23 : Dolorès Lemieux    |
| 09: Francine Labrie    | 24 : Noëlla Gendron     |
| 10 : Denise Ross       | 26 : Cécile Larivée     |
| 12 : Claudette Bernier | 27 : Nicole Ross        |
| 15 : Janine Ouellet    | 27 : Claudel Caron      |
| 16 : Georgine Ruest    | 28 : Colette Blanchette |
| 17 : Michelle Truchon  | 31 : Ruth Paradis       |
| 18 : Marielle Massé    |                         |



### JANVIER 2018

- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 01 : Céline Crousset        | 19 : Josée Michaud        |
| 02 : Marius Paquet          | 21 : Gabrielle Huard      |
| 08 : Thérèse Champoux       | 22 : Jeannine Blier-Rioux |
| 08 : Sylvie Levasseur       | 22 : Monique Desrosiers   |
| 10 : Odette Fortin          | 23 : Francis Harrisson    |
| 10 : Yvette Ross            | 25 : Thérèse Pearson      |
| 11 : Solange Saucier        | 28 : Audrey Savard        |
| 14 : Diane Paquet           | 29 : Jean-Marie Gagnon    |
| 17 : Thérèse Fortin-Michaud | 29 : Victor Gauthier      |
| 19 : Richard Bernier        | 30 : Francine Fortin      |

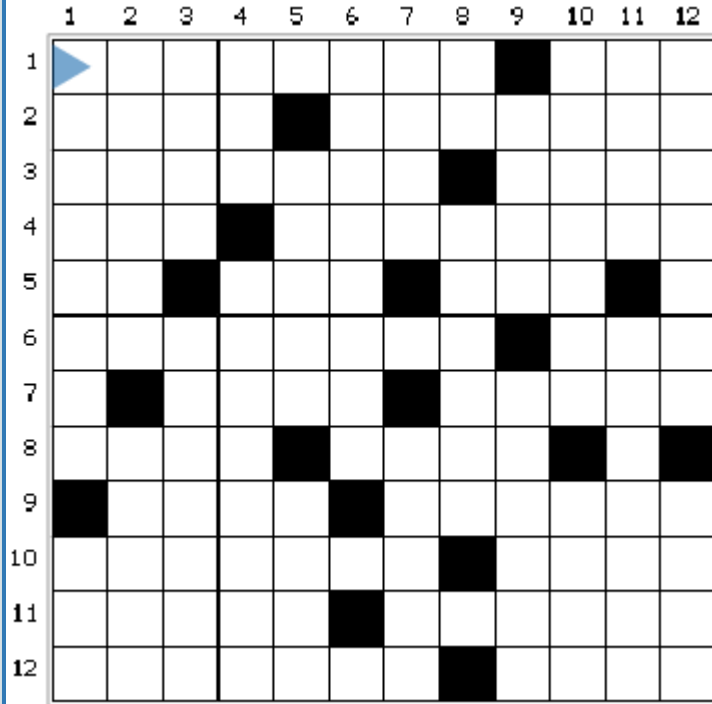


Commencez l'année avec un pot vide. Chaque semaine, ajouter une note avec une bonne chose qui vous est arrivée.

Au Nouvel An, vider le pot et constater l'année incroyable que vous avez passée.



## Mots croisés



1. Évolué - Grade universitaire.
2. Sert à parfumer le raki - Vole çà et là.
3. Personne matinale - Sous le train.
4. Flèche - Récit.
5. Possessif - On y navigue - Cours d'eau.
6. Sans bornes - Direction.
7. Vieille - Défunte.
8. Irlande - Scorpion d'eau.
9. Protège les plantes - Mesure des poids.
10. Installé - Sous un navire en construction.
11. Rassemblé - Amples.
12. Agrafée - Passe à Chartres.

1. Catastrophe - Imitateur coloré.
2. Raboteux - Se donner du mal.
3. Qui a de la vigueur - Différent.
4. Baie nippone - Gracieuse.
5. Exercice de traduction - Est informé de.
6. Africain.
7. Dadais - Lu lentement.
8. Article de Cadix - Imbibé.
9. Prison - Insecte diptère.
10. Louvoyer - Pointu.
11. Intervenir - Croupir.
12. Merveilleux - Ouverture d'un violon.



### 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 : Une soirée en ville 7 lettres cachées

1. TSERAATNUR
2. CCEETALPS
3. RERETSOHC
4. YMOIEHNPS
5. ETRSIMUHO
6. EERTTHA
7. SAICON
8. REPOA
9. LELABT
10. VELAFIST
11. EETUN
12. FAEC
13. TRA
14. MAI

### DÉGRINGOLADE # 24

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

Mot mystère de 9 lettres - Thème «Alcool»

FOULERIARENITITB  
 ANUMEROEUQSIRENE  
 RUETAMAQUILLAGET  
 DCSIEMMARGORPOLE  
 DOHNHERTSEUQELAL  
 RSUAECRECO SQZATI  
 ETELIBAHGSUUEERO  
 SUPELSEQUILIBRET  
 SMUSELERTESOPITN  
 EETILIGADRESSEEA  
 RGEENOTIEGEEENPH  
 UNFKLIMENIEMRUEP  
 OIFIOARUETROPTRE  
 MSANRTSERPENTLNL  
 UTIYIOIRASERPME  
 HIPPOPOTAMEIGAMN

- |            |             |           |
|------------|-------------|-----------|
| ADRESSE    | FOULE       | PYRAMIDE  |
| AERIEN     | GOLIATH     | REGISSEUR |
| AGILITE    | GRUSS       | REPETER   |
| AMATEUR    | HABILETE    | RISQUE    |
| ARENE      | HIPPOPOTAME | SERPENT   |
| BETE       | HUMOUR      | SINGE     |
| CERCEAU    | IMPRESARIO  | TALENT    |
| CHAISE     | ITINERAIRE  | TIGRE     |
| CHIEN      | KNIE        | TOILE     |
| COSTUME    | LOGE        | TRAPEZE   |
| DRESSER    | MAGIE       | TREMLIN   |
| ECHELLE    | MAQUILLAGE  |           |
| ELAN       | MUSELE      |           |
| ELEPHANT   | NUMERO      |           |
| ENTREE     | PIAFFE      |           |
| EQUESTRE   | PITRE       |           |
| EQUILIBRE  | PORTEUR     |           |
| EQUITATION | POSE        |           |
| FARD       | PROGRAMME   |           |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 23	
1. TRANSPORT	2. DOCUMENT	3. BANQUE
4. ALARME	5. SÉCURITÉ	6. BIJOUX
7. DÉPÔT	8. VALEUR	9. RICHESSE
10. LOCATION	11. ACIER	12. AUTO
13. FORT	14. CLEF	15. BOIS

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **RANGEMENT**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE NOVEMBRE

Mot mystère : **OENOLISME**

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

MOTS CROISÉS

SUDOKU

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



Ville  
de Matane

*Journal La Sagesse en Action!*

**L**e 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—JANVIER 2018

MENU

SURPRISE



Thème de notre  
repas ce mois-ci  
**27 janvier**

**Les Rois**

Réservation :  
418-566-2649

**Avant le lundi  
22 janvier**

## 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 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

Famille  
**Québec** 

MRC de  
**La Matanie** 

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

**Canada**  **Québec** 