

Sommaire :

- Le travailleur social, partenaire du proche aidant (page 3)
- Une histoire qui fait réfléchir! (page 4)
- Les bienfaits du bénévolat (page 7)

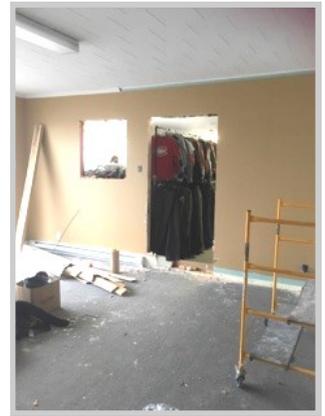
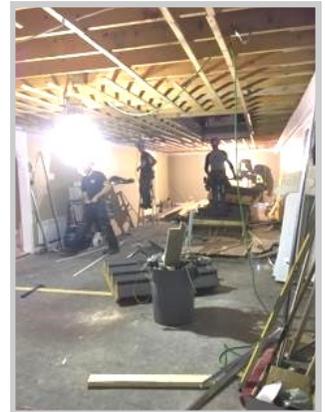
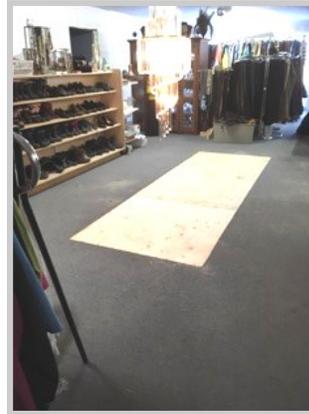
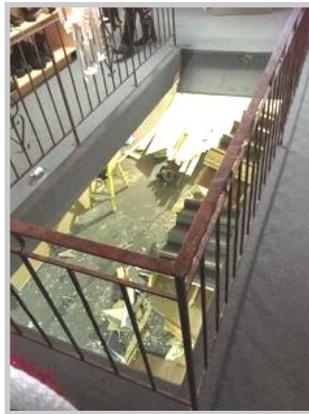
Dans ce numéro

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

L'année 2018 commence sous le signe de l'innovation au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

Les travaux d'aménagement ont débuté le 9 janvier 2018. Il s'agit de travaux colossaux effectués par les employés de la compagnie CRB CONSTRUCTION qui se préoccupent d'effectuer les travaux correctement et consciencieusement. Voici quelques photos qui démontrent bien la qualité et la rapidité d'exécution des travaux.



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, 12 février 2018 de 13h15 à 15H45, café-rencontre
Thème : Apprendre à dire non

Lundi, 26 février 2018 de 12h00 à 15H30, dîner : boîte à lunch
Pour le dîner, vous êtes invité à apporter votre lunch.
Thème : La pensée réaliste

Lundi, 12 mars 2018 de 13h15 à 15H45 café-rencontre
Thème : La reconnaissance du rôle de proche aidant

Lundi, 26 mars 2018 de 12h00 à 15H45, dîner :
boîte à lunch

Pour le dîner vous êtes invité à apporter votre lunch.
Thème : Le rôle d'aidant : subi/choisi

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



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

PROCHES AIDANTS DE MATANE ET DES ENVIRONS

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



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



Déjeuner-causerie à 9h00 au restaurant Le Café aux Délices

Mardi, 6 février 2018 à 9h00, déjeuner-causerie à la petite salle au restaurant
Le Café aux Délices
Thème : 2 heures pour MOI

Mardi, 20 février 2018 de 13h15 à 15H30, café-rencontre au CRDI
Thème : Les conflits relationnels

Mardi, 6 mars 2018 à 9h00 déjeuner-causerie à la petite salle au restaurant Le Café aux Délices
Thème : Les joies et les peines du rôle d'aidant

Mardi, 20 mars 2018 de 13h15 à 15H30 café-rencontre
Thème : À confirmer

-SUITE-

PROCHES AIDANTS DE MATANE ET DES ENVIRONS

Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.

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

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



Inscription obligatoire

LE TRAVAILLEUR SOCIAL, PARTENAIRE DU PROCHE AIDANT

Saviez-vous que mars est le mois du travail social? Nous avons profité de l'occasion pour poser quelques questions à Chantal Audet, travailleuse sociale, afin d'en apprendre un peu plus sur cette profession et son rôle dans le soutien et le travail collaboratif avec les proches aidants.

Quel est l'apport du travailleur social dans l'équipe de soins?

Le travailleur social tente d'agir en tant que représentant du patient auprès de l'équipe de soins. En ayant échangé avec la personne sur son contexte social, ses valeurs et ses attentes, il peut avoir une vision plus juste de sa réalité et de ses difficultés. C'est son devoir de partager cette réalité auprès de l'équipe traitante.

De quelle façon le travailleur social peut-il soutenir les proches aidants?

En apportant une vision plus sociale et globale de la personne vulnérable, le travailleur social est bien placé pour assister à la mise en place d'un filet de sécurité chez la personne. Il peut aider à reconsidérer certaines démarches, en tenant compte des priorités de la personne et du contexte dans lequel elle évolue. Enfin, il apporte, grâce à ses connaissances des différentes ressources du réseau, une référence à des services qui pourraient s'avérer mieux adaptés à la situation de la personne, en partenariat avec l'équipe de soins.

Le travailleur social peut aussi soutenir directement l'aidant en lui offrant à la fois de l'écoute, de l'information, mais aussi des références pour lui-même. Mieux informé, l'aidant peut ainsi faire des choix éclairés et parfois envisager la suite des choses plus sereinement. Par ailleurs, en tenant compte des informations transmises par le proche aidant dans son évaluation, il s'assure de la viabilité du plan d'intervention pour le patient, mais aussi pour l'aidant.

Comment l'aidant peut-il à son tour contribuer à votre travail social auprès de son proche?

L'aidant, par sa connaissance et son expérience auprès du proche, apporte une expertise précieuse à l'équipe de soins. Il peut ainsi éclairer l'équipe sur les besoins du proche, ses inquiétudes et ses résistances. Il peut aussi aider l'équipe à définir les solutions les plus adaptées et les plus réalistes, de par sa connaissance du quotidien de son proche et de son environnement social et familial.

Enfin, il peut agir comme médiateur et facilitateur pour toute l'équipe de soins, de par sa proximité avec le proche et la confiance que celui-ci lui accorde.

Johanne Leblanc coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants.

(source : L'APPUI)

UNE HISTOIRE QUI FAIT RÉFLÉCHIR!

Prenons quelques minutes et mettons-nous dans la peau d'une personne atteinte d'un déficit cognitif étant admis aux urgences...

« À 78 ans, vous vous portez toujours bien après 10 années de retraite, même si vous remarquez que vous oubliez parfois des choses et que vous entendez moins bien.

Un jour, vous ratez une marche et tombez lourdement sur l'épaule et votre tête heurte le sol. Les ambulanciers vous trouvent un peu confus et remarquent ce qui semble être une fracture de la clavicule. Ils vous immobilisent à une planche dorsale en prenant soin de protéger votre colonne vertébrale. Ils vous emmènent d'urgence à l'hôpital, toutes sirènes hurlantes.

On vous mène sur-le-champ dans une salle. Tout ce que vous voyez, ce sont les lumières éblouissantes au plafond. En raison de votre perte auditive, vous peinez à distinguer les mots, mais vous entendez les membres du corps médical se parler très fort entre eux. Vous sentez des gens tirer sur chacun de vos bras et vous transpercer avec un objet pointu; une personne jure avec colère « le vaisseau a éclaté ». On dirait qu'elle pense que c'est votre faute. On coupe vos vêtements, vous laissant nu et frigorifié. Après une minute, quelqu'un vous tâte de partout et plie et déplie vos membres. Une autre personne desserre brièvement le collier cervical qu'on vous a installé. Puis, on vous retourne avant que quelqu'un ne murmure quelque chose à propos de votre anus. Vous ressentez une douleur aiguë à la clavicule et, avant de pouvoir interpréter les mots que la dernière personne a prononcés, vous sentez qu'on introduit un doigt dans votre rectum. Après ce qui vous semble une éternité de chaos et de stimulations diverses, on vous renvoie dans la même salle aux lumières éblouissantes. Vous entendez quelqu'un demander à votre conjoint si vous aimeriez être mis sur respirateur et si vous voudriez être réanimé dans l'éventualité d'un arrêt cardiaque. Votre bouche est très sèche et vous voudriez boire quelque chose. Votre douleur à l'épaule s'intensifie et vous vous entendez leur crier de vous laisser vous asseoir. Ils refusent et vos mains sont attachées aux barreaux du lit. »

Vous êtes maintenant en mesure de constater par vous-même à quel point cette expérience peut s'avérer traumatisante ainsi qu'initiatrice d'un déclin symptomatique chez la personne présentant une maladie neurodégénérative. Certains facteurs de risques ont été identifiés comme une diminution de la qualité de vie du patient, une espérance de vie diminuée, une surcharge pour l'aidant et un risque majeur d'institutionnalisation. On constate également une demande accrue pour les services et l'utilisation des ressources. Ceci dit, lorsque l'urgence est inévitable il existe quelques conseils pratiques qui pourront vous être utiles pour faire face à cette situation.

Créer un kit d'urgence avec : un résumé de l'histoire médicale du patient : liste de contacts importants, liste de médicaments et d'allergies, documents légaux, carte d'assurance-maladie, un objet personnel significatif, vêtements, lunettes, auxiliaire auditif, prothèses dentaires, etc.

Préférer le déplacement en ambulance

- ◆ S'identifier à l'arrivée comme proche aidant d'une personne avec une démence
- ◆ Fournir de l'information sur son état habituel, le problème aigu, ses antécédents médicaux, etc.
- ◆ Rester avec le patient le plus longtemps possible



Communiquer les préférences de soins et les directives anticipées

Poser des questions et demander des explications jusqu'à ce qu'il comprenne ce qui se passe

S'assurer que toute consultation et aide supplémentaire requise soient organisées avant le congé de l'hôpital

Solliciter qu'un compte-rendu écrit de la visite soit envoyé au médecin traitant.

Johanne Leblanc, coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants

TRAVAILLEUSE DE MILIEU

**JE SUIS À VOTRE DISPOSITION!**

Bonjour à tous et à toutes !

Je vous informe que pour m'aider à bien exécuter mon travail comme travailleuse de milieu, j'ai de l'aide de l'organisme AQCCA (Association québécoise des centres communautaires pour aînés) et je fais partie d'une communauté d'apprentissage.

Dans cette article je vous présente ce qu'est l'AQCCA et un comité d'apprentissage.

L'AQCCA est un organisme sans but lucratif regroupant les centres communautaires pour aînés situés au Québec qui lui sont affiliés. Il est l'unique regroupement de ce genre à travers le Québec et assume ainsi un grand rôle de structure provinciale, de représentation et de soutien pour ses membres.

L'AQCCA soutient le travail des centres communautaires pour aînés en donnant de l'information sur des sujets pouvant les intéresser, en formant le personnel et les bénévoles sur des questions touchant spécifiquement leur travail et en favorisant la circulation d'information entre les centres de différentes régions.

Pour favoriser le travail et l'efficacité de ses membres, l'Association offre différents programmes et services.

Depuis 2009, l'AQCCA a travaillé à la reconnaissance, le développement et à la consolidation des Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Dans ce contexte, l'AQCCA s'est engagée à promouvoir et soutenir un important mouvement de coopération entre les différents acteurs impliqués dans ce type d'intervention.

Le projet, financé initialement par le programme Soutien aux Initiatives visant le Respect des Aînés (SIRA), a favorisé le partage d'expertises par le biais d'une communauté d'apprentissage et a permis de mieux documenter les pratiques en matière de repérage et de soutien aux aînés vulnérables ou à risque de le devenir.

Par ce projet, l'AQCCA souhaite rejoindre l'ensemble des organismes porteurs d'Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV) qui ont été nouvellement financées ou reconduites par le programme d'aide financière pour les ITMAV du Secrétariat aux aînés, ministère de la Famille du Québec.

Ce projet vise à mettre en place des communautés d'apprentissage afin de favoriser le transfert d'expertises, faciliter les collaborations et l'entraide professionnelle entre les travailleuses et travailleurs de milieu d'un même territoire et, ainsi, contribuer à améliorer les pratiques et faire en sorte qu'un plus grand nombre d'aînés en situation de vulnérabilité puissent être rejoints, repérés, accompagnés et référés vers les ressources appropriées.

Le projet permet aussi aux nouvelles communautés d'apprentissage qui ont vu le jour de s'enrichir de l'expérience des communautés et réseaux déjà existants et favorise leur autonomie graduelle de fonctionnement.

Ce projet, qui se terminera le 31 mars 2019, est rendu possible grâce au programme Québec ami des aînés (QADA) du Secrétariat aux aînés, ministère de la Famille.

Qu'est-ce qu'une communauté d'apprentissage dédiée aux ITMAV?

L'expérience de chacun au profit de tous!

Une communauté d'apprentissage se veut un lieu d'enrichissement collectif favorisant l'échange, le soutien et le transfert d'expertises entre travailleuses et travailleurs de milieu œuvrant au sein d'une Initiative de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité (ITMAV). Elle valorise l'expérience de chacun afin de la mettre au profit de tous et contribuer à relever les défis rencontrés dans la pratique!

Pour plus d'information :

La communauté d'apprentissage. L'expérience de chacun au profit de tous. Ou communiquer avec

Nancy Migneault, travailleuse de milieu

nmigneault@relaissantematane.org

CENTRES DE JOUR

Centres de jour

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

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

Mercredi, centre de jour communautaire, au CLSC de Matane, de 13h30 à 15h30 (IMNP)

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

DÎNER COMMUNAUTAIRE-REPAS

Samedi, 24 février 2018

Crème de tomates
Brochettes de poulet
Shortcake aux fraises
Thé et café

Samedi, 24 mars 2018

Crème de légumes
Lasagne
Gâteau « Forêt- noire »
Thé et café

Note : Afin de réserver votre place au dîner communautaire et nous permettre de commander le nombre de repas requis, vous devez venir chercher votre billet au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane avant chaque repas. La date limite pour chaque repas est le mercredi, 21 février 2018 et le mercredi, 21 mars 2018 en avant-midi.

LE GALA DES BÉNÉVOLES

Le gala des bénévoles est un moyen pour notre organisme de reconnaître l'engagement de ceux-ci. À nouveau, cette année, le comité organisateur surprendra ses bénévoles avec un gala hors du commun.

Sur invitation, ils vont vivre une soirée mémorable.

PRENEZ NOTE

IMPORTANT

Le nombre de publications du journal « LA SAGESSE EN ACTION » passera à 5 fois par année soit en septembre, octobre, décembre, février et avril. Afin d'améliorer le journal, lors de la prochaine publication, un sondage vous sera présenté afin de savoir ce que vous souhaiteriez y retrouver.

LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT

Donner et recevoir: 4 avantages du bénévolat

Si vous parvenez à trouver un endroit où vous aimez donner de votre temps, cela peut changer votre vie de différentes façons. Voici les avantages du bénévolat car en donnant, on reçoit.

1. Faire de nouvelles rencontres

En vieillissant, il peut être plus difficile de rencontrer de nouvelles personnes.

Le bénévolat est une excellente façon de rencontrer des gens qui ont des intérêts similaires et se soucient des mêmes choses que vous.



2. Améliorer votre santé mentale

Le bénévolat offre de nombreux avantages tant pour votre santé psychologique que physique.

Cela augmente votre confiance en vous en valorisant votre bon travail pour votre communauté et en rencontrant de nouvelles personnes.

Le bénévolat vous permet de rester en contact régulier avec d'autres personnes et vous aide à développer un réseau de soutien sur lequel vous pouvez compter.

3. Stimuler le bonheur

Aider les autres peut amener le bonheur dans votre propre vie.

Travailler en équipe dans un environnement consacré à aider autrui donne un sens à votre vie.

Vous pourriez même découvrir que ce type de récompense vaut plus à vos yeux que toute forme de compensation financière.

4. Vous amuser!

Le bénévolat peut tout simplement rendre votre vie plus amusante!

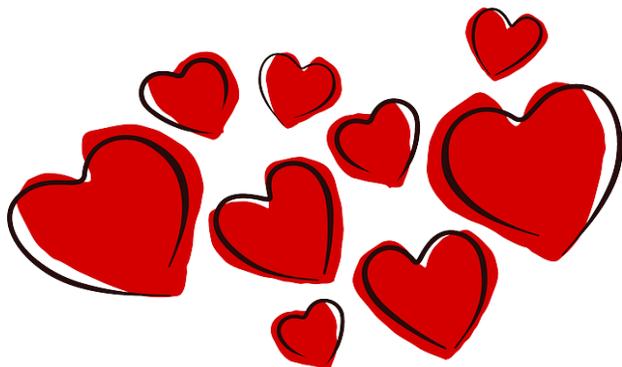
Vous pouvez explorer des domaines que vous aimez et cela peut rendre votre vie plus significative et renouveler votre passion.

En effet, le bénévolat peut rejoindre un passe-temps que vous aimez, par exemple en offrant de promener les chiens d'un refuge si vous adorez les animaux.

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»

FÉVRIER 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 Vente 0,50\$	2 Vente 1,00\$	3 Vente 1,00\$
4 Fermé	5 Vente 1,00\$	6 Vente 1,00\$	7 Vente 1,00\$	8 Vente 0,50\$	9 Vente 1,00\$	10 Vente 1,00\$
11 Fermé	12 Vente 1,00\$	13 Vente 1,00\$	14 Vente 1,00\$	15 Vente 0,50\$	16 Vente 1,00\$	17 Vente 1,00\$
18 Fermé	19 Vente 1,00\$	20 Vente 1,00\$	21 Vente 1,00\$	22 Vente 0,50\$	23 Vente 0,25\$	24 Vente 1,00\$
25 Fermé	26 Vente 1,00\$	27 Vente 1,00\$	28 Vente 1,00\$			



Nouveauté à 5\$

Manteau à 5\$

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 FÉVRIER ET DE MARS

FÉVRIER 2018

01 : Suzanne Larrivée	13 : Gaétane Desrosiers
02 : Noëlline Gauthier	13 : Micheline Durette
02 : Lucille Harrisson	16 : Robin Truchon
03: France Fortin	18 : Solange Bélanger
07 : Danielle Gauthier	18 : Denise Charest
08 : Gabrielle Desrosiers	21 : Jocelyne Marquis
08 : Andrée Girard	22 : Julienne Fortin
08 : Françoise Verreault	24 : Michel Bouchard
11 : Carmelle Fortin	27 : Dyane Levasseur
11 : Dominique Girard	28 : Denise Côté



MARS 2018

02 : Colette Landry	12 : Jovette Pelletier
02 : Lisette Savard	14 : Jeannette Lavoie
03 : Suzie Thompson	16 : Béatrice Philibert
04 : Danielle Desjardins	20 : Marius Caron
04 : Adeline Labrie	20 : Jeanne D'Arc Turcotte
06 : Yolande Desjardins	22 : Alban Arsenault
07 : Huguette Gagné	22 : Charline Gauthier
09 : Francine St-Laurent	23 : Agathe Philibert
09 : Lise Truchon	24 : Gisèle Talbot
10 : Danielle Landry	29 : Line Hardy
10 : Danielle Noël	29 : Martine Santerre
12 : Rosaline Gauthier	30 : Lina Gauthier

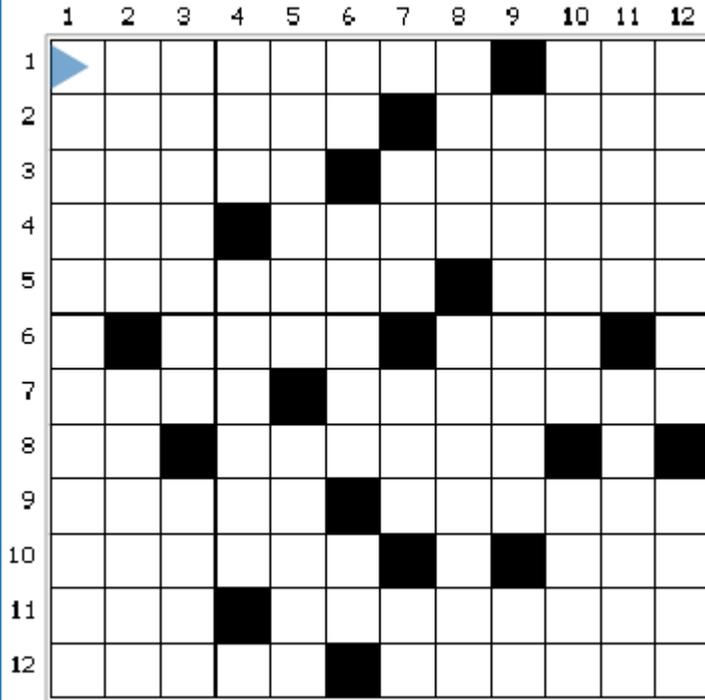
CITATION

Ce qui compte ce n'est pas ce que l'on donne, mais l'amour avec lequel on le donne.

Mère Thérèse



Mots croisés



1. Impotent - Introduit une explication.
2. Licorne de mer - Fait le brave.
3. Hurler - Jeanne d'Arc y rencontra Charles VII.
4. Médecin spécialiste - Qui croît rapidement.
5. Protège le livre - Être culotté.
6. Héros de Virgile - Sert à appeler.
7. Terre argileuse - Serpent à sonnette.
8. Rigolé - Consterné.
9. Courriel, pour les français - Roi de la jungle.
10. Énumérations - Bête de somme.
11. Terme de ping-pong - Qui manifeste de l'émotion..
12. Construit - Joints.

1. Imperceptible par les sens.
2. Raconte - Ornement sur un casque.
3. Percer - Coule en Italie.
4. Salut de Romain - Tout nouveau.
5. Laisse tomber d'un avion - Il va à l'école.
6. Pronom personnel - Palmiers - Hypothèse.
7. Dans un trousseau - Fuite de gaz - Brome.
8. Répétition - Se dit d'un ours.
9. Répliquer - Aluminium.
10. Jeu de cartes - Serviteur bouffon dans la commedia dell'arte.
11. Fruit sucré - Sociable.
12. Succède aux vacances - Venues au monde.

www.lapresse.ca

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 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 : Un carnet 8 lettres cachées

1. MMNOCDEA
2. EEERRIOTPR
3. AAOUTRGHPE
4. INLAECP
5. NNMDIOA
6. EEEHONPTL
7. TBRIME
8. IIRRESNC
9. SSEERDA
10. OCHEP
11. RVIPE
12. TOEN
13. OTM
14. RAT

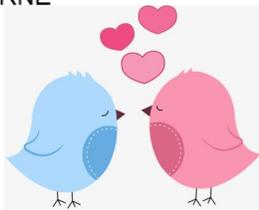
DÉGRINGOLADE # 25

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

Mot mystère de 10 lettres - Thème «Fleurs»

ENIMATEGLANLINEE
 ERIAIPEETAMGITSLS
 EECAMLUTELLIEORU
 DNNIUROTSNYSREAN
 EDOKNNNOIISERNHI
 LYHEAEEPHEMEREPL
 WMCBNOREGIREEOUA
 EIUAIOLARUMCHRNT
 IOPNSIRPISTILTEE
 SNAAAAXEBREGHINR
 SUCNNEOTTIEUCEEA
 PETCTTLAIGRETTEL
 EHEOACHLLINDUVIE
 ETELLIPEUPHORBEV
 ELLICSEMREJETONR
 LOBECAILLES SPATHE

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| AIGRETTE | ETAMINE | PISTIL |
| ANIS | EUPHORBE | POT |
| ANTHEMIS | GARANCE | PRIMEROSE |
| ANTHERE | GERBE | REJETON |
| ANTHURIUM | GESSE | RENOUEE |
| APETALE | HELIANTHE | ROSACEE |
| ARUM | IKEBANA | SCILLE |
| AUNEE | INDUVIE | SPATHE |
| CAPUCHON | INULE | STIGMATE |
| CIGUE | LEVRE | TROENE |
| CINERAIRE | LOBE | ULMACEE |
| ECAILLES | LOTUS | UNILATERAL |
| EDELWEISS | LYS | URNE |
| EGLANTINE | NENUPHAR | |
| ENDYMION | NEOTTIE | |
| EPHEMERE | OEILLET | |
| EPIAIRE | ORPIN | |
| EPILLET | ORTIE | |
| ERIGERON | PHLOX | |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 24	
1. RESTAURANT	2. SPECTACLE	3. ORCHESTRE
4. SYMPHONIE	5. HUMORISTE	6. THÉÂTRE
7. CASINO	8. OPÉRA	9. BALLET
10. FESTIVAL	11. TENUE	12. CAFÉ
13. ART	14. AMI	

RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **CONCERT**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE DÉCEMBRE
 Mot mystère : **SOUPLE**

MOTS CROISÉS

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

SUDOKU

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

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)

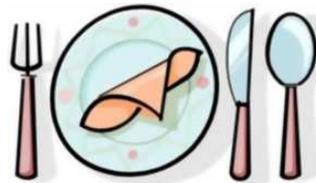
Alliance-Aînés: vulnérabilité, isolement et maltraitance (depuis 2009)

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.

REPAS DES AMIS



MENU

Voir la page 6

**N'oubliez pas de venir
chercher votre billet pour le repas**

Thème de notre
repas de février

La St-Valentin

Thème de notre
repas du mois de
mars

Le printemps

Réservation :
418-566-2649

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 