

## Sommaire :

- Programme Coup de main (page 3)
- Comme proche aidant, j'ai le droit (page 4)
- Québec coupe les vivres aux Carrefours d'information aux aînés (page 5)
- Réduire les risques de chutes (page 8)

## 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

### UNE NOUVELLE PAGE D'HISTOIRE AU CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS RELAIS SANTÉ MATANE

Le mercredi 15 février 2017 constitue une date historique pour le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Cette journée-là, le conseil d'administration et la direction ont officialisé l'achat de l'immeuble qui abritait Meuble Matane au 807 Avenue du Phare Est. Après 26 ans d'existence et autant d'années comme locataire au Pavillon de la Cité, l'organisme possède maintenant un toit bien à lui. Le conseil d'administration et la direction peuvent dorénavant se pencher sur l'aménagement de l'immeuble. Déjà, la friperie Le Grenier est ouverte au public depuis quelques mois et elle reçoit des commentaires élogieux tant pour sa dimension

que la qualité de son aménagement. Il en va de même pour l'administration et les coordonnateurs de programmes qui occupent des bureaux spacieux. Le défi des prochains mois consiste à planifier l'aménagement du vaste sous-sol afin de répondre aux besoins actuels et futurs du centre communautaire. L'organisme doit également prévoir des travaux majeurs pour rendre les lieux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Il faut prévoir une rampe d'accès extérieure, du côté de l'entrée principale. L'aménagement d'une salle de toilettes adaptée pour personnes handicapées fait partie des priorités. Tous ces travaux vont nécessiter des investissements importants et diverses sources de financement sont sollicitées.

Une partie des besoins est déjà comblée grâce à la participation du fonds communautaire de la Caisse populaire de la Matanie. Nous espérons obtenir d'autres réponses positives au cours des prochains mois. Au fil du temps, nous allons concocter des activités de financement qui demanderont l'implication du public.

Le Conseil d'administration et la direction comptent développer de nouveaux services qui feront en sorte que le centre communautaire sera de plus en plus présent auprès des aînés.

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 des cafés rencontres.

### BAIE-DES-SABLES

Endroit à déterminer

#### Lundi 13 mars

13H15 à 15H45

Café rencontre

#### Lundi 27 mars

12H00 à 15H30 dîner

Formation-

Apportez votre lunch

**LES MÉCHINS** au 108 rue Des Fonds à la salle municipale

**Jedi 02 mars** 13H15 à 15H45

Café-rencontre

Thème: Les services

**Jedi 16 mars** 12h00 à 15H30

Thème: Les émotions

Apportez votre lunch

**Jedi 30 mars** 13h15 à 15h45

Café-rencontre dîner

Thème: Les émotions - 2



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 mars 2017

1<sup>er</sup> groupe : le mardi 07 mars à 9h00 au Café aux Délices

2<sup>e</sup> groupe : le mardi 14 mars 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

MERCREDI 8 MARS 2017



Journée internationale  
des femmes 2017

## CAFÉ RENCONTRE DES PROCHES-AIDANTS DE MATANE

### Thème : **La communication atelier-2**

1<sup>er</sup> groupe : mardi 21 mars à 13h15 (au CRDI, 91 rue d'Amours)

2<sup>e</sup> groupe : mardi 28 mars 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, vivants 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

## MARS—MOIS DE LA NUTRITION

Chaque année, partout à travers le Canada, mars est consacré au Mois de la Nutrition.



Vous arrive-t-il de ressentir de la frustration par rapport aux aliments et la nutrition? Vous ne savez pas quels aliments conviennent le mieux aux personnes qui vivent avec un problème de santé donné? Vous ne comprenez pas pourquoi vous avez des ballonnements lorsque vous mangez certains aliments. Vos repas en famille sont synonymes de chaos ?

Le thème du Mois de la nutrition 2017 est « **Mettez fin au combat avec les aliments!** » **Visitez le site: [www.moisdelanutrition2017.ca](http://www.moisdelanutrition2017.ca)**

## COMME PROCHE AIDANT, J'AI LE DROIT...

...de manifester mes émotions, d'être fatigué, fâché, déprimé ou découragé par moments.

...de le dire et d'en parler. Cependant, **je n'ai pas le droit d'agir de façon violente.**

...de reconnaître les limites de mon endurance et de mes forces.

...**de demander de l'aide, et ce, même si la personne aidée ne veut pas.**

...de m'attendre à **recevoir de l'aide**, que ce soit de mes proches ou encore des services de santé ou autres services.

...de ne pas me sentir capable d'assumer certaines tâches.

...de prendre du temps pour moi et de **maintenir des activités qui me sont propres.**

...de ne pas vouloir être aidant 24 heures par jour.

...d'être reconnu et respecté dans mon rôle de proche aidant.

...**d'être fier de ce que j'ai à accomplir et d'applaudir le courage que cela me prend** parfois pour satisfaire les besoins de mon proche.

...**de recevoir de l'encouragement et un soutien affectif, ...de rire.**

...d'avoir accès à des services qui m'aident à aider.

...**de m'attendre et réclamer que des améliorations soient apportées au réseau des services pour me supporter physiquement et mentalement.**

...**de mettre mes limites et dire NON.**

...de rejeter toute tentative de la personne que j'aide ou de d'autres personnes (que ce soit consciemment ou non) **de me manipuler par la culpabilité.**

...de me tromper, **de ne pas être parfait**, de ne pas savoir tout faire.

...**de me pardonner**, de vouloir prendre du recul vis-à-vis la personne que j'aide

...**de vivre et non pas seulement exister car mon rôle de proche aidant prend toute la place.**

Johanne Leblanc  
Coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants  
Source : journal entre aidant





## **QUÉBEC COUPE LES VIVRES AUX CARREFOURS D'INFORMATION AUX AÎNÉS**

Le gouvernement du Québec cessera de financer les Carrefours d'information aux aînés le 31 mars 2017. Il y a une vingtaine de CIA dans l'Est du Québec dont celui qui est administré par le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Des milliers d'aînés ont recours à ce service chaque année au Bas-Saint-Laurent, en Gaspésie et aux Iles-de-la-Madeleine.

En collaboration avec les coordonnateurs des autres CIA de l'Est, le Relais Santé a préparé un dossier qui a été expédié à la ministre responsable des Aînés, Francine Charbonneau, au ministre responsable de la région Bas-Saint-Laurent, Jean d'Amour, au ministre responsable de la Gaspésie et des Iles, Sébastien Proulx, au député des Iles, Germain Chevarie et au député de Matane Matapédia, Pascal Bérubé, au nom du caucus des six députés péquistes de l'Est du Québec, incluant la Côte-Nord.

Ce dossier démontre l'importance des services rendus par les carrefours d'information aux aînés depuis leur inscription dans la politique VIVRE ET VIEILLIR ENSEMBLE 2012-2017 du gouvernement du Québec. Les coordonnateurs des CIA de l'Est demandent la reconduction de ce programme dans le plan d'action 2017-2022.

Plusieurs arguments justifient amplement le maintien des CIA dans l'Est du Québec. La région compte un plus grand nombre d'aînés per capita que le reste de la province, le niveau de scolarité est plus bas et on constate un fort taux d'analphabétisme.

L'envoi aux ministres comprend de nombreux appuis : la MRC de la Matanie, les Tables de concertation des aînés de la Matanie et du Bas-Saint-Laurent, la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec et la Table des préfets de la Gaspésie et des Iles. Le dossier contient des statistiques d'utilisation et des données démographiques qui prouvent que le vieillissement de la population s'accroît dans l'Est, d'où la nécessité de maintenir le service.

Les coordonnateurs des Carrefours d'information aux aînés se demandent pourquoi le gouvernement du Québec se retire d'un tel programme alors qu'il prône le maintien à domicile des aînés et un accroissement de leur qualité de vie.

Nous souhaitons que la ministre responsable des Aînés, Francine Charbonneau, puisse reconsidérer cette décision et laisser aux aînés un service devenu indispensable au fil des années.

Réjean Sirois, coordonnateur,  
Carrefour d'information aux aînés.

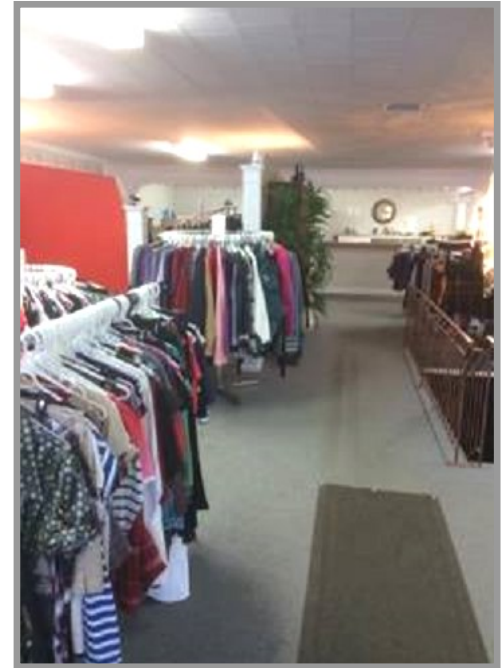
## DU NOUVEAU AU RELAIS SANTÉ

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.



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



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.

DU NOUVEAU AU RELAIS SANTÉ



Vous voulez accorder quelques heures de bénévolat à un organisme communautaire; la friperie Le Grenier a besoin de vous pour son service de tri de vêtements. Contactez Chantal au 418-566-2649



Nouveau

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



Le service INTERAC est maintenant disponible à la friperie Le Grenier.

Nouveau



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

## CENTRE DE JOUR

Venez participer à nos centres de jour! Venez travailler vos méninges, bouger et bavarder avec nous!

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

**Photo du diner communautaire :  
Fête des Rois (4 février)**

## **Réduire les risques de chutes**

### **Dans la salle de bain**

Utilisez un tapis en caoutchouc dans le bain et la douche. Posez-le lorsque la surface est sèche. Posez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous relever. Utilisez un siège de bain et un siège de toilette surélevé, au besoin. Essuyez immédiatement l'eau sur le plancher.

### **Dans le salon et la chambre**

Faites le ménage. Ne laissez pas traîner de fils électriques, de cordons et d'autres obstacles. Envisagez d'utiliser un téléphone sans fil. Cela vous évitera de vous précipiter pour répondre. Gardez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses. Assurez-vous que le passage de la chambre à la salle de bain est bien dégagé. Les tapis risquent de vous faire trébucher. Enlevez-les ou assurez-vous qu'ils soient antidérapants. Sortez lentement du lit ou d'une chaise pour éviter tout étourdissement.

### **Dans la cuisine**

Rangez ustensiles, chaudrons et casseroles dans un endroit facile d'accès. Rangez les articles lourds dans les armoires du bas. Utilisez un escabeau stable muni d'une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés. Essuyez immédiatement tout liquide renversé pour éviter de glisser. Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante. Demandez de l'aide pour accomplir les tâches qui vous semblent dangereuses.

### **Dans les escaliers**

Assurez-vous que vos escaliers soient bien éclairés. Installez une rampe solide des deux côtés. Retirez vos lunettes de lecture avant d'emprunter les escaliers. Évitez de vous précipiter dans les escaliers, car c'est une cause importante de chutes. D'autres facteurs sont également à considérer pour prévenir les risques de chutes. Il y a, entre autres, d'opter pour une saine alimentation, de demeurer actif, une utilisation censée des médicaments ainsi que l'utilisation d'aides fonctionnelles, telles qu'une canne ou une marchette par exemple.

Source : Santé Canada, *Les aînés et le vieillissement - Prévenir les chutes à domicile et à l'extérieur*. [hc-sc.gc.ca](http://hc-sc.gc.ca)



## LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE MARS

01 : Louiselle Bérubé  
01 : Jeannine Lefrançois  
01 : Thérèse Ouellet  
02 : Ginette Dumas  
02 : Colette Landry  
04 : Adeline Labrie  
06 : Yolande Desjardins  
07 : Huguette Gagné  
09 : Lise Truchon  
10 : Huguette Gendron

12 : Jovette Pelletier  
12 : Lucille Leclerc  
14 : Jeannette Lavoie  
16 : Béatrice Philibert  
20 : Marceline Simard  
23 : Agathe Philibert  
23 : Claudette Perreault  
24 : Gisèle Talbot  
27 : Joël Marquis  
29 : Line Hardy  
29 : Martine Santerre  
30 : Lina Gauthier



## L'ACCORDERIE-SPECTACLE

**SPECTACLE-BÉNÉFICIE**


L'Accorderie

Chansonnier  
Violoniste  
Guitariste  
Pianiste  
Artiste peintre en direct  
Troupe Imaginacirqe  
(école Victor-Côté)  
École de Ballet-Jazz de Matane  
CHOEUR VOCALIA

SAMEDI 18 MARS 2017  
18H30  
Salle Lucien-Bellemarrie  
Cégep de Matane

Billets en vente aux endroits suivants:  
Local de l'Accorderie (418) 566-4054  
Dépanneur du Lac  
L'École de Musique


## RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES



**Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane** recherche des bénévoles pour siéger sur le conseil d'administration.  
Si vous désirez vous joindre à notre équipe dynamique, contactez-nous au 418-566-2649

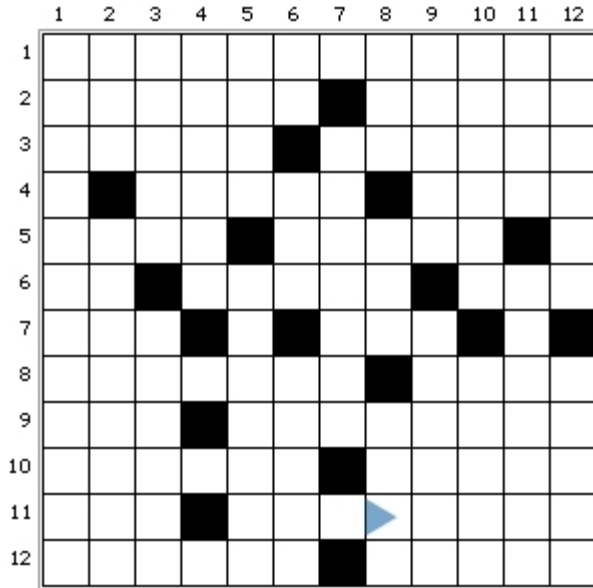
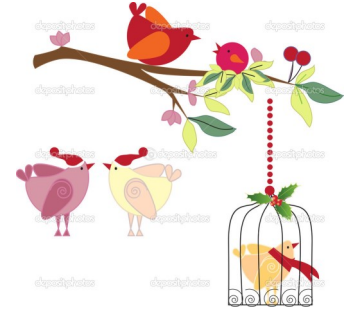
## TRICOTHON

Cette année encore, une collecte de dons pour le soutien du patrimoine religieux aura lieu sous forme de tricothon intergénérationnel. Les Ulriquois vous invitent à participer à ce tricothon qui se tiendra au sous-sol de l'hôtel de ville de St-Ulric dans le local de l'âge d'or, le 4 mars de 13h30 à 15h00. Un léger goûter sera servi avec café, eau, boissons gazeuses, des sucreries, raisin et fromage. À l'avance, mille mercis à chacun de vous.



## DEVINETTE—RÉPONSE

1. Qu'est-ce qui est ovale, et toujours mouillé avec du poil autour? **Un œil**
2. Nous allons, nous venons, nous partons, sans jamais quitter notre maison.  
**Un escargot**
3. On s'en sert . Besoin de moi on me jette et lorsque je deviens inutile on me reprend. **Un ancre**



www.lapresse.ca

- Formidable.
- Traumatisme psychique - Mammifère marsupial.
- Le soleil, par exemple - Plante sans feuilles.
- Saouls - Durent trois mois.
- Provocation - Danse.
- Astate - Qui ne sait trop où aller - Poisson.
- Région désertique - Surnommé.
- Archétype du vampire - Monnaie du Brésil.
- Rivière d'Autriche - Personnage porte-bonheur.
- Localiser - Entités politiques.
- Six mois après Noël - Histoire.
- Reportée au pouvoir - Organes généralement cachés.

- Uniformiser.
- Légumineuses - Durée indéfinie.
- Originaire - Peut se dire d'une main.
- Fait de ne pas mourir.
- Désagréable - Masse agglutinée.
- Tantale - Prénom féminin - Personne très paresseuse.
- Danse populaire hongroise.
- Fromage québécois - Monnaies roumaines - Recensement des Romains.
- Sont d'or après 50 ans - Marche vite.
- Tissus de paille - Ne lâchent pas prise.
- Choisie - Anéantir.
- Ennuyer - Atteints.

**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 replacer dans le bon ordre pour obtenir la réponse du jeu.

**Thème :**  
**Le travail de pompier**  
**7 lettres cachées**

- EETSUAVRU
- AAICPTEN
- SSIITERN
- IILLSCEA
- EERRRSIOV
- AAMELR
- SSEUORC
- PPALE
- TTBEO
- HHACE
- UUTYA
- OSHRE
- EEUFM
- SIEC
- EUF

**DEGRINGOLADE # 19**

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

# Mot Mystère - thème: Arbres

À trouver : mot de 10 lettres

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

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| AIRELLE    | ELEVE      | REGROS     |
| ALISIER    | ENCROUE    | REJET      |
| ALLEE      | ERABLE     | ROBINIER   |
| AREQUIER   | ESPALIER   | ROTANG     |
| AULNE      | FAYARD     | ROUVRE     |
| AVODIRE    | GERCURE    | SAUSSAIE   |
| AZEROLE    | INDIGENE   | SOPHORA    |
| BERCEAU    | JUJUBIER   | SYLVE      |
| BOSQUET    | LIARD      | TAMARINIER |
| BOUTURE    | LOUPE      |            |
| BRANCHE    | NOUEUX     |            |
| BRIN       | NOYAU      |            |
| BUCHERON   | OLEASTRE   |            |
| DRAGON     | OLIVIER    |            |
| DURAMEN    | ORANGERAIE |            |
| EBOUTER    | PIED       |            |
| EBRANCHOIR | PINEDE     |            |
| ECUISSE    | RABOUGRI   |            |
| ELAGUER    | RECHAUSSER |            |

SOLUTION	DÉGRINGOLADES # 18	
1. APPARITION	2. BAGUETTES	3. FORMULE
4. FASCINANT	5. CHAPEAU	6. NUMÉRO
7. ILLUSION	8. AMUSEMENT	9. LAPIN
10. CARTE	11. SORT	12. TOUR
13. CRI	14. ART	

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **ABRACADABRA**

SUDOKU - niveau difficile

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

## LES SOLUTIONS DU MOIS DE FÉVRIER VESPERAUX

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

MOTS CROISÉS

SUDOKU

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

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)



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—MARS**



**MENU**

**Soupe riz poulet  
Bœuf aux légumes  
Carré au caramel**

Thème de notre  
repas ce mois-ci:

**25 mars**

Le printemps

Réservation :  
418-566-2649  
Avant jeudi  
23 mars

**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



MRC de  
**La Matanie** 

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

**Canada** 

**Québec** 