

## Sommaire :

- Proche aidance et sexualité: pour en finir avec les tabous! (page 4)
- Travailleuse de milieu—Au cœur des aînés (page 5)
- Quiz: Testez vos connaissances au sujet des chutes (page 6-7)

## Dans ce numéro :

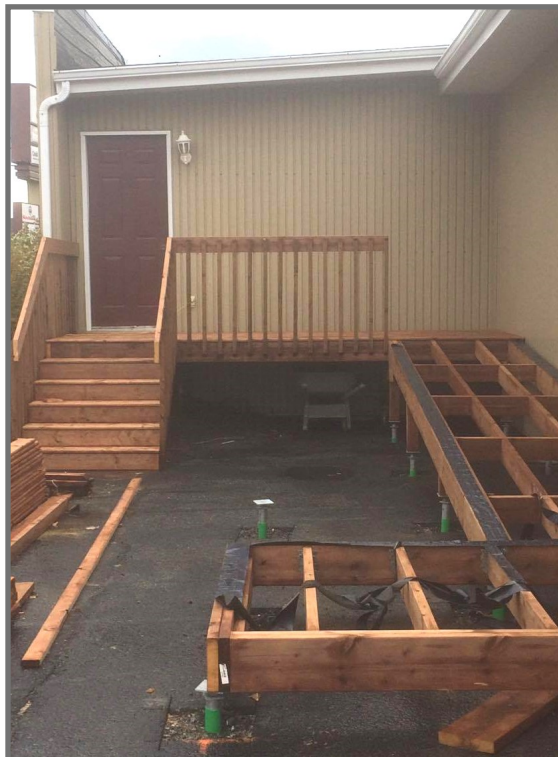
Centre de soutien aux proches aidants	2 4
La travailleuse de milieu	5
Centres de jour	6
Boutique	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu	12

## ÉDITORIAL

Avec la venue des travaux pour le réaménagement du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, notre équipe est à la recherche de bénévoles. Ces personnes aideront notre personnel déjà en place pour le déplacement de l'inventaire et différents travaux occasionnés par les rénovations. Si cela vous intéresse, communiquer avec Johanne Cayouette au 418-566-2649.

Les travaux sont déjà débutés pour l'aménagement à l'extérieur du bâtiment.

Voici l'évolution de votre chez vous!!!!



L'entreprise qui travaille à ce projet est **CONSTRUCTION RENÉ BOUCHARD INC.** Une équipe d'experts reconnue. Cette équipe travaille fort afin de respecter les délais établis pour la réalisation des travaux.

## 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 : 90 RUE DE L'ÉGLISE  
(SALLE DE LA RÉSIDENCE DES SABLES)**

**Lundi 06 novembre 2017** de 12h00 à 15H45, diner boîte à lunch

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

**Thème :** Le soin de soi : une part essentielle du rôle de proche aidant

**Lundi 20 novembre 2017** de 13h15 à 15H45, café-rencontre

**Thème :** Apprendre à faire face aux difficultés

**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**



## DÉJEUNER DES PROCHES AIDANTS

**Mardi le 14 novembre à 9h00 au Café aux Délices**  
**Rencontre d'information, invitée : travailleuse de milieu**

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 moment 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 joignez le groupe de soutien des proches aidants.

Que vous ayez envie de discuter, d'écouter, de prendre un café, on vous attend.

**Inscription obligatoire pour réserver votre place**

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



**APPELEZ INFO-SANTÉ  
/ URGENGE-DÉTRESSE**  
24 h / jour, 7 jours / semaine



Il est désormais possible de rejoindre des spécialistes au numéro 811.

**Des infirmières et des travailleurs sociaux au même numéro**

Faites le 811 (**ligne 1** pour des informations ou des conseils santé)

Faites le 811 (**ligne 2** pour les travailleurs sociaux-détresse-soutien-violence...)

## CAFÉ RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS DE MATANE

### Café-rencontre des proches aidants à Matane

Mardi, 28 novembre 2017 à 13h15 (au CRDI, 91 avenue d'Amours) aura lieu le café-rencontre des proches aidants.

Le thème est à confirmer. Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.

**Inscription obligatoire** : Johanne Leblanc 418-566-2649

## SEMAINE NATIONALE DES PROCHES AIDANTS

### Semaine nationale des proches aidants

De 5 au 11 novembre 2017

**MERCI, D'ÊTRE LÀ!**



Soulignez le travail phénoménal d'un proche aidant que vous connaissez.

Donnez-lui, quelques heures de répit.

Offrez-lui, un bon massage.

Allez le voir pour jaser et comprendre sa situation.

**L'APPUÏ** POUR LES  
PROCHES AIDANTS  
D'AINÉS

## UN SOURIRE

Johanne Leblanc, coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants

Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup. Il enrichit ceux qui le reçoivent, sans appauvrir, ceux qui le donnent. Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel. Personne n'est assez riche pour pouvoir s'en passer, et personne n'est trop pauvre pour le mériter. Il crée le bonheur au foyer, est un soutien dans les affaires et le signe sensible de l'amitié. Un sourire donne du repos à l'être fatigué, rend du courage au plus découragé, console dans la tristesse et est un antidote de la nature pour toutes les peines. Cependant, il ne peut s'acheter, ni se prêter, ni se voler. Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne. Et si quelquefois vous rencontrez une personne qui ne vous donne pas le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez-lui le vôtre. Car nul n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne peut en donner aux autres.



## PROCHE AIDANCE ET SEXUALITÉ: POUR EN FINIR AVEC LES TABOUS!

Si il y a un tabou présent et véhiculé dans notre société, c'est bien tout ce qui touche de près ou de loin à la sexualité.

Cette notion de tabou prend davantage de sens dans la perspective de la génération d'où émergent la plupart des proches aidants présents dans notre société québécoise. Ils ont été tenus au silence à ce sujet, tout au long de leur vie. Ayant été éduqués à taire l'entièreté de ce qui se rapporte à la sexualité, il est difficile aujourd'hui de déconstruire un conditionnement si profondément ancré en eux.

Mais qu'en est-il lorsque, dans une relation de couple, pour des circonstances que la vie et le temps qui avance amènent, la dynamique de l'intimité entre deux personnes aimantes change, se transforme, s'essouffle? Vers qui alors se tourner pour ne serait-ce que ventiler, exprimer nos incertitudes et trouver des pistes de réflexions à nos questionnements puisque nous hésitons même bien souvent à aborder le sujet avec l'être aimé?

Dans le contexte où la personne proche aidante prend soin de son ou de sa conjointe, dont les capacités cognitives se détériorent progressivement, l'intimité est appelée à se transformer et donc à être vécue différemment. Elle peut alors se manifester davantage par de la tendresse, par diverses marques d'affection, plutôt que par une relation sexuelle complète proprement dit. Ceci dit, ces caresses peuvent être tout aussi satisfaisantes pour chacun des partenaires et combler ainsi ce besoin physiologique primaire de contact physique présent en chaque être humain.

Mais qu'advient-il alors si la personne de qui nous prenons soin, notre conjoint, notre amoureux, celui avec qui nous nous sommes engagés à passer notre vie entière, de par l'état de sa condition physique et psychologique, ne peut désormais plus répondre à notre besoin affectif, à nos envies sexuelles? Avec raison, des questionnements font surface. Puis-je me permettre d'aller voir ailleurs? Est-ce pensable d'avoir un nouveau partenaire sexuel? Dois-je mettre ma vie sexuelle en veilleuse? Face à cette réalité déchirante, il ne semble malheureusement pas y avoir de réponse unique et idéale. Il est important d'agir et de prendre des décisions qui soient en accord avec nos valeurs et qui ne fassent pas émerger en nous cette culpabilité déjà présente dans plusieurs sphères de la vie d'un proche aidant. Oui, il est normal de se dire que notre cœur est rempli d'amour envers notre conjoint, mais nous demeurons tout de même maître de notre corps et également libre d'utiliser les moyens que nous jugeons acceptables pour répondre à nos besoins physiques.

La perte de capacité cognitive ou la détérioration de la condition générale d'un des membres du couple peut aussi amener son lot de conséquences positives. Tout n'est pas tout noir dans ce contexte. Il peut en effet mener à un rapprochement, à un approfondissement du rapport d'intimité qui peut avoir été mis de côté, tassé, au fil des longues années d'union, la carrière, les enfants, la routine, la vie quoi! Il est vrai que d'avoir à prendre soin de son conjoint ou de sa conjointe comme nous prenons soin d'un enfant, l'assister dans la grande majorité de ses activités quotidiennes, a un inévitable impact sur le regard que l'on porte sur l'être aimé. Reste encore à trouver une façon saine s'adapter à cette réalité relativement nouvelle et qui touche de plus en plus de gens. Une des clés de cette adaptation passe par le partage d'expériences qui peut servir à tasser certains tabous et ainsi favoriser l'ouverture au changement.

Comme le cite Julie Lemay dans son article Sexe et phentex, du journal Urbania, «Le but de la sexualité demeure d'avoir du plaisir et bonne nouvelle, l'intérêt pour le plaisir ne diminue pas avec l'âge.»

Johanne Leblanc coordonnatrice' Centre de soutien aux proches aidants.

**Source : L'Antr'info journal des aidants.**

## TRAVAILLEUSE DE MILIEU



## AU CŒUR DES AÎNÉS

Bonjour à tous !

En ce mois de novembre, je vous fais un petit rappel en quoi consiste le travail de milieu sur tout le territoire de la Matanie. Mon travail consiste à :

- repérer les personnes de 50 et plus fragilisées, vulnérables ou isolées socialement;
- renforcer le soutien aux aînés et leurs proches;
- accompagner les initiatives des organismes sociaux œuvrant auprès des aînés;
- contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

Je suis toujours disponible pour vous rencontrer si vous en ressentez le besoin afin de :

- parler et partager vos diverses préoccupations;
- connaître les différents services et programmes offerts dans la Matanie;
- être accompagné et référé vers les ressources du milieu.

Vous avez le goût et le besoin de parler ou vous connaissez une personne qui pourrait bénéficier de ce service gratuit et confidentiel.

**Communiquez avec moi au 418-566-2649 ou par courriel [nmigneault@relaissantematane.org](mailto:nmigneault@relaissantematane.org)**

Il me fera énormément plaisir d'aller à votre domicile ou à l'endroit de votre choix.

*Nancy Migneault*  
**Travailleuse de milieu**

## LE JOUR DU SOUVENIR



Les Canadiens célèbrent le jour du Souvenir, autrefois appelé jour de l'Armistice, tous les 11 novembre à 11 h. Ce jour rappelle la fin de la Première Guerre mondiale et est une occasion de se souvenir de tous ceux qui ont défendu la nation.

## DÎNER COMMUNAUTAIRE



Nous tenons à vous remercier d'avoir assisté en si grand nombre au dîner d'Halloween. La participation de tous nous a permis d'organiser un beau rassemblement où les sourires étaient au rendez-vous! Merci aux membres du groupe «Les petits bonheurs» d'avoir animé notre dîner en chansons!

Nous désirons également vous aviser que pour les dîners à venir, nous vous demandons de venir chercher vos billets à l'avance au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, avant la date limite d'inscription. Cela nous permettra de faciliter l'organisation et de limiter les pertes.

Menu pour le dîner communautaire de Noël (samedi, 2 décembre 2017, réserver avant lundi 27 novembre)  
Soupe aux légumes  
Cipaille et salade de chou  
Bûche de Noël

## QUIZ: TESTEZ VOS CONNAISSANCES AU SUJET DES CHUTES

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1- Chaque année, une personne âgée sur trois fait une chute...                                    | V | F |
| 2- La plupart des chutes entraînent des blessures graves.   | V | F |
| 3- Presque la moitié des chutes surviennent dans la maison.                                       | V | F |
| 4- Après une chute, il faut respecter votre peur et diminuer vos activités.                       | V | F |
| 5- L'incontinence est un facteur de risque de chutes.   | V | F |
| 6- En vieillissant, vous devriez augmenter l'éclairage dans chacune des pièces de votre domicile. | V | F |
| 7- Il n'est plus nécessaire de faire de l'exercice régulièrement après 65 ans.                    | V | F |
| 8- Certains médicaments peuvent augmenter vos risques de chute.                                   | V | F |
| 9- Vous devriez faire examiner votre vision à chaque année.                                       | V | F |

### RÉPONSES AU QUIZ:

- 1- **V** Il s'agit d'un problème très fréquent chez les aînés. Même les personnes très autonomes peuvent tomber.
- 2- **F** Seulement de 3% à 13% des chutes provoquent des blessures sévères. De 1% à 3% des chutes entraînent une fracture de la hanche.
- 3- **V** Les chutes se produisent souvent lors de gestes quotidiens, dans le domicile. Elles arrivent dans n'importe quelle pièce. Toutefois, les endroits où les blessures peuvent être les plus graves sont les escaliers et la salle de bain.
- 4- **F** La peur est une conséquence normale après une chute mais il est important de reprendre confiance et de demeurer actif afin de ne pas se déconditionner, ce qui pourrait augmenter davantage le risque de chute. Cela peut être le signal pour trouver une nouvelle façon de faire vos activités et d'aménager votre environnement de façon sécuritaire.
- 5- **V** Quand on doit se dépêcher pour aller à la salle de bain, on se déplace souvent de façon moins sécuritaire, entre autre la nuit.
- 6- **V** Comparativement aux jeunes adultes, les aînés ont généralement besoin d'un éclairage de 2 ou 3 fois plus intense.
- 7- **F** En vieillissant, les capacités physiques diminuent. Il a été démontré que certains programmes d'exercices pouvaient améliorer l'équilibre et la force des aînés et par le fait même diminuer les risques de chute.
- 8- **V** Il est important de bien connaître ses médicaments car certains d'entre eux peuvent occasionner des effets secondaires tels que la somnolence et les chutes de pression. Il faut consommer vos médicaments selon les recommandations des professionnels.
- 9- **V** Une correction adéquate de la vision est importante car les aînés utilisent beaucoup les informations transmises par leur vision pour maintenir leur équilibre. Il est recommandé de toujours porter ses lunettes, même lorsqu'on se lève la nuit.

### PENSÉE



« Ce ne sont pas les espèces les plus fortes ni les plus intelligentes qui survivent, mais bien celles qui s'adaptent le mieux au changement. »



**CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»**



**Notre coin bébé**



**Département de vêtements**



**Département de souliers**

**NOVEMBRE 2017**

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



*Merci pour votre fidélité !*



LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE NOVEMBRE

- |                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| 02 : Odette Bélanger         | 15 : Thérèse Lévesque     |
| 03 : Monique Simoneau        | 18 : Henri Veillette      |
| 04 : Lucienne Marin          | 23 : Éliane Lefrançois    |
| 06 : Carmen Desrosiers       | 23 : Jean-Marc Lefrançois |
| 07 : Marie-Danielle Gosselin | 24 : Mariette Lapointe    |
| 08 : Diane Thibeault         | 24 : Diane Lebreux        |
| 09 : Guylaine Deroy          | 26 : Jocelyne Bélanger    |



INFORMATIONS

**Votre logement est froid?  
Votre facture d'énergie est élevée?**



Éconologis, un **SERVICE GRATUIT**  
De l'Agence de l'efficacité énergétique du Québec

Vous êtes locataire ou propriétaire à budget modeste?

Recevez **GRATUITEMENT** Des **conseils** et des **produits** liés à votre logis.\*

Vous économiserez votre énergie... et votre argent!

- Calfeutrage des fenêtres
- Installation de seuils et de coupe-froid pour les portes
- Isolation des prises électriques
- Installation d'une pomme de douche à débit réduit
- Isolation et ajustement du chauffe-eau
- Ajout d'aérateurs aux robinets et installation de fluo compacts
- Installation de thermostats électroniques

\* certaines conditions s'appliquent

Visitez le [www.aee.gouv.qc.ca](http://www.aee.gouv.qc.ca)

CONTACTEZ-NOUS

**418 523-5595**

Sans frais : 1 866 266-0008



**On recule l'heure du 4 au 5 novembre**  
On recule l'heure lors du 1er dimanche du mois de novembre. Donc, en 2017, l'heure doit être reculée d'une heure -ce qui est en fait le retour à l'heure normale de l'Est- dans la nuit du 4 au 5 novembre (à 2 h du matin).





## 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									■			

- À peu de chose près.
- Randonnée en montagne - Dictionnaire bilingue succinct.
- Inhalés - Nuancer.
- Allongée.
- Partie de cours d'eau - Bref exposé.
- Astate - Génies scandinaves - Lettre grecque.
- Demeurée - Grands oiseaux.
- Fournie - Patron - N'a ni feu ni lieu.
- Continuel.
- Textuel - Ouvre une fenêtre - Bruit incongru.
- C'est un canal - Qui a du chagrin.
- Elle ne travaille plus - Levant.

- Uniformiser.
- Plantes dicotylédones - C'est très long!
- Touche au Tibet - Ambre jaune.
- Nautique ou alpin - Attendue par le nourrisson - Sert à lier.
- Galère du roi - Robe indienne.
- Trop mûr et altéré - Partie du corps.
- Est chiche - Peser un emballage.
- Ancien mari - Belle fleur - Insecte carnassier.
- Il ronronne - Dépose.
- Dépouiller un fruit de son pédoncule - Écrivain né à Boston.
- Dévêtue - Gloire, succès.
- Blafarde - Récipient utile aux chimistes.

### 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 :  
Un coffre  
9 lettres cachées

- TTNASRRPO
- MTDOUCNE
- EAQBUN
- AARLME
- EERISCTU
- UJIBXO
- EOTPD
- RALUVE
- SSEEICHR
- OOLCITNA
- ARIEC
- OTAU
- TRFO
- EFLC
- SIBO

### DÉGRINGOLADE # 23

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

Mot mystère de 9 lettres - Thème: Alcool

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

- |           |             |            |
|-----------|-------------|------------|
| AMER      | GNOLE       | RHUMERIE   |
| ARAK      | GOURMET     | RIVESALTES |
| ARROSER   | GRENACHE    | ROGOMME    |
| AVINE     | GRIS        | SAKE       |
| BIERE     | IVRESSE     | SANGRIA    |
| COLLAGE   | IVROGNE     | SCHNAPS    |
| CORDIAL   | MACON       | SHERRY     |
| CREME     | MUSCADET    | SIROP      |
| DEGRE     | NIAULE      | SIROTER    |
| DEGUSTER  | OENOLOGIQUE | SODA       |
| DEMI      | OUZO        | TASSE      |
| DOIGT     | PERROQUET   | TEMPERANT  |
| EBRIETE   | PINEAU      | VIDRECOME  |
| ECHANSON  | PINTER      |            |
| ELIXIR    | PORTO       |            |
| EMECHER   | QUETSCHÉ    |            |
| EMULSION  | RAIDE       |            |
| ESTAMINET | RAPE        |            |
| EVENTE    | RATAFIA     |            |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 22	
1. CARABINE	2. BRACONNIER	3. RÈGLEMENT
4. SIFFLET	5. AUTOMNE	6. CHEVREUIL
7. CANARD	8. GIBIER	9. PERMIS
10. BOTTES	11. ARME	12. JOUR
13. COUP	14. BOIS	15. CRI

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **MANTEAU**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS D'OCTOBRE  
 Mot mystère : ÉPAULARD

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

SUDOKU

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

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—DÉCEMBRE 2017



### MENU

Soupe aux légumes  
Cipaille et salade de chou  
Bûche de Noël

Thème de notre  
repas ce mois-ci  
**2 décembre**

### NOËL

Réservation :  
418-566-2649

**Avant le lundi  
27 novembre**

## 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 