

Sommaire :

- Rencontres individuelles ou de groupe (page 4-5)
- Témoignage de Marguerite Blais (page 5)
- Votre proche refuse les services d'aide ? (page 6)
- Projet de Réseau des flambeaux (page 7-8)

Dans ce numéro

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| Centre de soutien aux proches aidants | 2-3 4-5 6 |
| La travailleuse de milieu | 7 8 |
| Centres de jour Menu | 9 |
| Informations | 10 |
| L'origine du mois | 11 |
| Boutique | 12 |
| Anniversaires Un moment drôle | 13 |
| Loisirs et détente | 14 15 |

ÉDITORIAL

Nous sommes une équipe gagnante

Le vendredi 15 février 2019, cela fera 2 ans que vous êtes propriétaires du 807 Avenue du Phare Est. Ce changement a été toute une aventure pour vous et pour l'équipe du Centre Communautaire. Cette histoire a permis de consolider nos racines déjà très fortes qui permettent la croissance de l'arbre qui est le symbole du Relais Santé. Ainsi, nous pouvons continuer de réaliser la mission qui nous est confiée.

Cette date du 15 février restera gravée dans les mémoires et dans l'histoire du Centre Communautaire Relais Santé Matane. L'équipe, composée par le conseil d'administration, la direction, les employés et bénévoles, n'a pas CHÔMÉ pour réaliser ce miracle.

Dans le futur, ces mêmes personnes continueront de veiller aux destinées de notre Centre Communautaire. Toutes devront poursuivre leur travail et leurs actions afin que la mission soit accomplie. Il nous faudra augmenter les services et continuer à améliorer l'état du bâtiment afin qu'il soit plus fonctionnel pour ses usagers. Les recherches de financement et les moyens pour y parvenir seront prioritaires.

Durant le mois de mars, nous allons mettre sur pied une vente aux enchères comprenant divers articles. Venez en grand nombre, vous trouverez peut-être des trésors ! Cet événement nous permettra d'accumuler une mise de fonds pour le projet de la fosse septique. La date sera connue d'ici la fin janvier.



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)**

Mardi 11 février 13h30 café rencontre
Thème : Communiquer avec son aidé

Mardi 25 février 12h00 dîner boîte à lunch
Thème : Le lâcher prise
Est-il vraiment possible de lâcher-prise ?

Mardi 11 mars 13h30 café rencontre
Thème : Se familiariser avec les différents sites Web pour les proches aidants.

Mardi 25 mars 12h00 dîner boîte à lunch
Thème : Présentation des organismes et de leurs services Nancy Migneault

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

Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** ou **Angie Gagnon** Téléphone : **418-566-2649**



UN NOUVEAU GROUPE POUR LES PROCHES AIDANTS

Bonjour à toute la population de Ste-Félicité et des environs. Le Centre de soutien aux Proches Aidants du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane en collaboration avec L'Appui Bas St-Laurent sont en démarche pour implanter un groupe de soutien aux proches aidants à Ste-Félicité.

Vous prenez soin ou venez-en aide à une personne en perte d'autonomie en raison d'une maladie, d'un accident, d'un trouble physique, mental ou d'un âge avancé. Cette personne est, votre conjoint(e), père, mère, membre de votre famille, voisin(e), ami(e). Vous l'aidez de façon continue ou occasionnelle «**vous êtes un Proche Aidant**».

Vous vous retrouvez avec de multiples tâches : ménage, repas, lavage, épicerie, payer les factures, gérer la médication, les visites chez le médecin, accompagner lors de rendez-vous, le transport, les soins corporels, gérer les émotions. Vous offrez du soutien moral, de l'écoute, des conseils. Vous vous sentez non compris, peu ou pas écouté.

Vous savez qu'il existe des services pour vous soutenir dans ce rôle? N'attendez pas d'être épuisé, nous sommes là pour vous.

Pour vous inscrire ou pour de l'information contactez : **Johanne Leblanc** au **Centre de soutien aux Proches Aidants du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane.**
Téléphone : 418-566-2649

**Oyez! Oyez!
Un groupe
de proche
aidant se forme.**



CAFÉ-RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS DE MATANE

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.



Déjeuner causerie 9h00 endroit à confirmer



Café rencontre 13h15 Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane
807du phare est (petite salle)

Mardi 12 février: déjeuner causerie
Thème: l'amour transformé ou adapté ?...



Mardi 26 février : 13h15 café rencontre
Thème : Quand le stress devient mon allié, Cassandra Gagnon
Savoir utiliser le bon stress qui me permettra de reprendre mon souffle.

Mardi 12 mars : 13h15 café rencontre
Thème : La santé chez l'aidant, une priorité.



Mardi 26 mars: 13h15 café rencontre
Thème : Présentation des organismes et leurs services Nancy Migneault

Vous recevrez un appel du responsable de la chaîne téléphonique.



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

Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** au Centre communautaire pour aînés Relais Santé de Matane. 418-566-2649 (inscription obligatoire)



Café
Rencontre



PROCHES AIDANTS—RENCONTRE INDIVIDUELLES OU DE GROUPE

Au sujet des rencontres individuelles ou de groupe

À tout moment, les proches aidants peuvent demander de rencontrer l'intervenante de groupe de soutien pour une rencontre. Ces rencontres se déroulent à votre convenance, soit à nos bureaux ou à la maison. Nos bureaux sont situés au **807, du Phare est à Matane**. Pour un rendez-vous, contactez Johanne Leblanc 418-566-2649



Les rencontres ont pour but de vous:

Offrir un espace d'échange propice à l'expression de vécus.

Éclairer sur des situations afin de garder l'équilibre.

Orienter vers les ressources qui pourraient mieux répondre à vos besoins ou vous soutenir en complémentarité avec nos activités.

Expliquer davantage le fonctionnement du groupe de soutien aux proches aidants ainsi que les thématiques abordées afin de faciliter votre intégration.

Éclairer en tout moment au niveau de l'information, du rehaussement de vos connaissances.

Intégrer un groupe, pourquoi ?

Le soutien par le groupe est fondamental, il permet d'être ensemble, de se sentir moins seul, d'être compris, écouté, aidé et soutenu.

Nos groupes de soutien sont à caractère **permanent et ouvert**. Ceci veut dire que nous accueillons les nouveaux aidants à tout moment de l'année. **Cette approche nous permet de soutenir un plus grand nombre de proches aidants.**

Chaque semaine, un de nos groupes de proches aidants se réunit pour échanger, cheminer entre pairs dans le respect, le non-jugement, l'empathie et la solidarité.

Le groupe de proches aidants est un espace propice au coaching entre pairs, tout en bénéficiant de la guidance et des orientations de l'intervenant-animateur. Il vise le soutien psychologique et moral, le rehaussement de connaissances par le partage de l'expérience similaire.

Dans le souci de vous outiller étape par étape dans votre trajectoire de proche aidance, nous vous proposons un calendrier de thématiques.

-SUITE-

Les sujets sont issus des suggestions de l'Appui et des demandes ou des besoins spécifiques exprimés par les proches aidants.

Le choix de ces thématiques sert à répondre à des questions que les proches aidants se posent comme par exemple :

Est-ce normal de me sentir coupable de vouloir prendre un répit de mon rôle de proche aidant?

Quelles sont les ressources qui peuvent me venir en aide ?

Que devrais-je faire lorsque sera venu le temps d'héberger mon proche?

Quels sont les différents types d'hébergements et lequel convient le mieux à mon proche dans sa condition?

Comment puis-je m'adapter aux changements dû à la maladie de mon proche ?

Et notre relation ?

Le deuil blanc, comment arriver à composer avec au quotidien?

Comment me préparer à l'après, lorsque je ne serai plus proche aidant?



Pour des renseignements demander Johanne Leblanc au 418-566-2649

PROCHES AIDANTS: «NE FAITES PAS COMME MOI

Proches aidants : « Ne faites pas comme moi, allez chercher de l'aide! » Voilà l'essentiel du témoignage de Marguerite Blais lors de son passage au salon FADOQ de l'Estrie. **L'ex-ministre libérale a été proche aidante pour son conjoint tout au long de son combat contre un virulent cancer du cerveau.** L'ancienne politicienne milite désormais en faveur d'un meilleur soutien auprès des personnes qui traversent cette épreuve. Ayant quitté la vie politique provinciale pour s'occuper de

son mari à plein temps, **Marguerite Blais a tout d'abord cru qu'elle pouvait y arriver seule.** « On devient préposé aux bénéficiaires sans avoir suivi de cours. On devient pharmacien. On devient infirmier. Il faut gérer la prise de rendez-vous à l'hôpital et les spécialistes. On doit s'occuper de tout. Souvent, le proche aidant ne veut pas avoir d'aide. Il pense qu'il peut tout réaliser seul. » J'étais comme ça, moi : une superwoman! Il n'y a personne qui peut me remplacer, je suis capable de tout faire. Son mari, Jean-Guy Faucher, avec qui elle a partagé 35 années de sa vie, est décédé en mars 2015 – 7 mois après l'annonce du diagnostic. « **Quand notre malade part, on est perdu. On est épuisé. On lui a tout donné,** mais on s'est tout donné, aussi. Pour moi, ça a été le plus beau voyage de ma vie, de pouvoir accompagner la personne que j'aime jusqu'aux portes de la mort. » Accompagner une personne malade, quand tu sais qu'elle va mourir, c'est très, très dur.

Source : Extrait de : <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1066735/proches-aidants-ne-faites-pas-comme-moi-dit-marguerite-blais>

VOTRE PROCHE REFUSE LES SERVICES D'AIDE À DOMICILE? L'AIDE EXTÉRIEURE?

Bon nombre de proches aidants disent qu'ils souhaiteraient recevoir de l'aide à domicile (soins au proche, répit, entretien ménager, etc.). Qu'en est-il lorsque la personne aidée refuse de l'aide extérieure?

L'idée de recevoir des étrangers à la maison pour les aider rend mal à l'aise de nombreuses personnes âgées en perte d'autonomie, et ce, pour diverses raisons. Par exemple, ils peuvent se sentir envahis dans leur intimité ou craindre une perte d'indépendance.

Avant de baisser les bras devant le refus de votre proche de recevoir des services, vous pouvez recourir aux moyens suivants :

Écoutez ce qui se cache derrière sa résistance et rassurez-le quant à l'objet de ses craintes; **préservez sa dignité et son indépendance en lui disant que l'aide est pour vous** plutôt que pour lui. Par exemple, dites -lui «**J'ai besoin d'aide pour faire le ménage**» ou «Je me fais moins de souci pour toi lorsque tu n'es pas seul à la maison»; dites-lui que l'aide à domicile est une **recommandation du médecin**, de l'infirmière ou de la travailleuse sociale; faites-lui comprendre que l'aide à domicile **réduira votre niveau d'épuisement** et que vous serez ainsi mieux en mesure de prendre soin de lui le plus longtemps possible; présentez-lui le service comme étant **un essai** plutôt qu'un engagement; débutez graduellement par quelques heures par semaine, avec des tâches simples; Introduisez doucement l'aide. Par exemple, vous pourriez vérifier auprès de la personne qui offrira le service s'il est possible de se présenter comme une connaissance qui passait dans le coin plutôt que comme une personne qui vient pour s'occuper de lui.

Le fait d'y aller graduellement permettra à votre proche **d'établir une relation de confiance avec la personne** qui offrira l'aide et de faciliter son adaptation au service.

Source : <https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2017/Votre-proche-refuse-les-services-d-aide-adomicile> Le 21 mars 2017 par Les conseillers aux proches aidants

Johanne Leblanc, coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants



TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Bonjour à tous,

Dans cet article, je vous parle du projet de **Réseau des flambeaux**. L'objectif est de déployer la formation dans une majorité de milieux (aidants, marchands, coiffeuses, jeunes, adultes, aînés) afin de sensibiliser et former un maximum de personnes possible. Le Centre d'action bénévole de la région de Matane a été identifié comme porteur du projet. Par le fait, je vous informe que je fais partie des formatrices qui vont former des flambeaux (personnes vigiles) capables d'identifier les aînés vivant des situations de vulnérabilité lors d'ateliers.

Mise en contexte

Après une vaste campagne de consultation pour la démarche *Municipalité amie des aînés* (MADA), la MRC de La Matanie a choisi d'inclure dans son plan des actions visant à promouvoir la sécurité, le respect et l'inclusion sociale des aînés. La *Table de concertation des aînés de La Matanie* (TCAM), qui a comme mandat de rassembler tous les intervenants qui se préoccupent de la condition des aînés, a priorisé certains enjeux, notamment ceux en lien avec le milieu et la condition de vie des aînés. Suite à des discussions menées à la TCAM sur cet enjeu, un comité de travail s'est formé pour mettre en place un projet visant à former des vigiles bénévoles pour le repérage d'aînés en situation de vulnérabilité. Parallèlement à ce comité de travail, d'autres initiatives, comme celui du travail de milieu ou le Centre de soutien aux proches aidants tentent elles aussi d'intervenir sur les facteurs de vulnérabilité présents chez les aînés et les proches aidants. De la même façon, le *Comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés de Matane* initie à chaque année de nouvelles actions pour promouvoir la bienveillance. Dans ce contexte, le projet de **Réseau des flambeaux** présenté ci-après s'ancre dans plusieurs planifications et concertations en place sur le territoire de La Matanie. Dans un premier temps, le comité de travail dont j'ai fait partie, s'est penché sur les initiatives similaires ayant eu cours au Québec. Ce travail a permis de recenser de nombreux modèles pouvant servir de base de réflexion pour le projet, notamment le projet *Vigilance Sociale* de la MRC de Rivière-du-Loup. Suite à quelques séances de travail, un modèle a finalement émergé pour convenir aux besoins recensés dans notre MRC.

Résumé du projet

Le Comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés de Matane et la Table de concertation des aînés de La Matanie (TCAM) ont uni leur effort pour mettre sur pied un projet visant à sensibiliser la population quant aux différents signaux de vulnérabilité chez les aînés. Ultimement, la mission de ce projet est de mettre en place un réseau de personnes sensibilisées aux différents signaux démontrant des situations de vulnérabilité présents chez les aînés, dans le but de les prévenir et de les dépister.

SUITE—RÉSEAU DES FLAMBEAUX

Les situations de vulnérabilité peuvent être nombreuses : isolement social, abus ou maltraitance, épuisement d'un proche aidant, etc.

Ainsi, le projet vise à atteindre les objectifs suivants :

Former des flambeaux (personnes vigiles) capables d'identifier les aînés vivant des situations de vulnérabilité : signaux d'abus ou de maltraitance, présence de facteurs de perte d'autonomie ou d'isolement, besoin d'aide d'un proche aidant;

Rejoindre les aînés isolés et vulnérables;

Créer un réseau d'entraide et de solidarité pour et par les aînés;

Améliorer la qualité de vie des aînés et des proches aidants.

Ce projet vise donc un déploiement à travers tout le territoire de la MRC de La Matanie par la sensibilisation, via des ateliers de courte durée, de personnes intéressées à faire partie du **Réseau des flambeaux**. Aucune structure particulière n'est prévue pour soutenir le réseau puisque celui-ci représente plutôt un signe d'appartenance à une communauté de personnes qui plus alertes et vigilants aux signes de vulnérabilité chez les aînés. Ces flambeaux recevront de l'information utile pour reconnaître les situations d'abus, de maltraitance, d'isolement social et d'épuisement. Elles seront aussi outillées pour référer ces aînés vers des ressources pouvant leur offrir accompagnement et soutien (travailleur de milieu, guichet d'accès, 811 Info Santé ou Info Social).

En plus de sensibiliser la population en générale, le projet vise aussi, dans une deuxième phase de déploiement, à instaurer une sensibilité particulière parmi les intervenants des services publics et du service à la clientèle (caisses, épicerie, dépanneur, etc.). Nous considérons que ces personnes de « première ligne », qui sont en contact fréquent et régulier avec des clientèles vulnérables, peuvent aussi être d'une grande aide pour bâtir le

Réseau des flambeaux.

Déploiement et clientèle cible

Le déploiement est prévu au cours de l'année 2018-2019. Concrètement, il s'agit donc de mettre en place une structure simple :

Monter le contenu de l'atelier en se basant sur du matériel et de l'information existant bâti par d'autres projets (ex : Vigilance Sociale);

Recruter des formateurs pour donner l'atelier à travers la MRC;

Lancer une campagne de promotion du Réseau des flambeaux, avec un logo pour l'identification et des outils de diffusion ainsi que du matériel servant de référence pour les personnes flambeaux;

Assurer le lien avec les différents clubs sociaux et comités en place pour déployer l'atelier;

Créer une banque de noms (avec coordonnées) pour relancer le Réseau des flambeaux lorsque d'autres formations pertinentes se donneront dans La Matanie;

Résultats attendus

Au terme de l'implantation du projet, le comité de travail pense que les résultats suivants seront atteints :

Un réseau de plus de 500 flambeaux sensibilisés à différentes situations de vulnérabilité pouvant se présenter dans la vie des aînés;

Un réseau s'étendant parmi les personnes de « première ligne » du service à la clientèle ou des services publics.

Un atelier pouvant être déployé auprès de toute clientèle intéressée par ces sujets;

Une identification claire et un sentiment d'appartenance au **Réseau des flambeaux**;

Si vous êtes intéressé à devenir un **flambeau**, veuillez communiquer avec moi au **418-566-2649** ou au

nmigneault@relaissantematane.org. Il me fera grandement plaisir de vous donner les dates des ateliers.

CENTRES DE JOUR

Joignez-vous à nos centres de jour! Plusieurs activités sont au programme : jeux de mémoire, devinettes, activités physiques, chant et plusieurs autres. Ces rencontres permettent de briser l'isolement et de socialiser, tout en maintenant vos habiletés cognitives et physiques. Pour les inscriptions, contactez Angie Gagnon au 418-566-2649.

Mardi, Centre de jour, au centre communautaire, de 13h30 à 15h30

Mercredi, Centre de jour, au centre communautaire, de 9h30 à 11h30

Mercredi, centre de jour IMNP (avec référence du CSLC), de 13h30 à 15h30

Vendredi, «La Parlure» et «Hommes en action», au centre communautaire, de 13h30 à 15h30



DÎNER COMMUNAUTAIRE-REPAS

ST-VALENTIN

Samedi, 23 février

Crème de carotte
Pain et beurre
Tournedos de poulet
Patates pilées
Salade de macaroni
Dessert: Cupcakes au chocolat



LA CABANE À SUCRE

Samedi, 23 MARS

Soupe aux pois
Pain et beurre
Jambon à l'ananas avec
patates pilées
Salade de brocoli
Dessert: Gâteau à l'érable



Afin de réserver votre place au dîner communautaire et nous permettre de commander le bon nombre de repas, vous devez venir chercher votre billet au Relais Santé avant le repas. (Lundi le 18 février et lundi le 18 mars, au matin, avant midi) Billet : membre 12\$ - non membre 15\$



Nous vous remercions d'avoir participé en si grand nombre. Un merci spécial à la chorale du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane.



CHORALE DU CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR AÎNÉS RELAIS SANTÉ

En septembre 2018, des membres de l'organisme ont créé une chorale qui se compose maintenant 22 choristes. Elle permet aux choristes de développer leurs compétences de chants, de communication, d'entraide, mais aussi de socialiser, de se sortir de l'isolement en créant des liens avec des gens, etc. La chorale a aussi comme bienfait d'améliorer la confiance et l'estime de soi, de se sentir valorisé dans une activité et de se découvrir au travers des rencontres. Si vous avez envie de participer à ce nouveau groupe, vous pouvez vous inscrire en rejoignant Johanne Cayouette au (418) 566-2649. De plus amples informations pourront être transmises aux intéressés.

LA NOUVELLE FORMATION SE POURSUIT

Quelques places sont disponibles. Vous êtes intéressé? Vous pouvez vous inscrire en donnant votre nom à la réception ou en téléphonant.

Objectifs spécifiques

Offrir aux personnes âgées des ateliers sur une base hebdomadaire qui leur permettent :

- de stimuler leur mémoire;
- de créer des liens, des contacts;
- de s'outiller (trucs pour aider la mémoire);
- de se sentir fières;
- d'échanger avec les autres;
- de mieux gérer le sentiment d'inutilité et de solitude;
- d'améliorer leur qualité de vie et de sortir de l'isolement.

Objectifs à long terme : Améliorer la qualité de vie des personnes âgées au quotidien.



CONFÉRENCE - JOURNÉE JUSTICE

Les testaments et les successions — 12 février 2019

En première partie, vous apprendrez ce qu'est un testament, comment peut-on le faire et ce qu'il peut contenir. En deuxième partie, vous apprendrez les principales étapes entourant la liquidation d'une succession. Des pistes de réflexion vous seront proposées pour évaluer vos besoins et pour protéger vos proches, toujours dans l'optique d'éviter les conflits.



Les procurations et les mandats de protection— 12 mars 2019

Au terme de cette conférence, vous serez informés quant aux différences entre une procuration et un mandat de protection. Nous allons discuter de la capacité juridique et de l'incapacité. Les régimes de protection tels la tutelle et la curatelle seront également abordés. Vous en saurez davantage sur les étapes à suivre selon votre situation ou la situation d'un proche ayant besoin d'être protégé.

L'ORIGINE DU MOIS DE FÉVRIER

Le mois de février, deuxième mois du calendrier, compte 28 ou 29 jours selon l'année. Le mot février provient du latin februiarius, dérivé du terme februaire qui signifie purification, en référence au rituel de purification Februa qui avait lieu le 15 du mois dans l'ancien calendrier lunaire romain. Lors des années bissextiles, le mois débute et se termine le même jour de la semaine.

QUE SE PASSE-T-IL EN FÉVRIER ?

- Mardi-Gras (souvent en février, parfois le 1er mars)
- Super Bowl aux États-Unis (fin janvier ou début février)
- Chandeleur (02/02)
- Journée mondiale de la lutte contre le cancer (04/02)
- Saint Valentin (14/02)
- Mercredi des cendres et début du carême (courant février, parfois début mars)



PROVERBES DE FÉVRIER

- Février trop doux, printemps en courroux.
- Fleur de février ne va pas au pommier.
- Pluie de février, emplit les greniers.
- Février est de tous les mois le plus court et le plus courtois.
- Cadeaux de janvier, ingratitude de février.



L'ORIGINE DU MOIS DE MARS

Le mois de mars, troisième mois du calendrier, compte 31 jours. Le mot mars provient du latin Martius, qui signifie De Mars ou bien guerrier, et ce mois un bien entendu un hommage au dieu romain de la guerre Mars, gardien de l'agriculture et ancêtre des fondateurs de Rome. Mars marquait le début des périodes de culture et guerre, et des festivals fêtaient le début du mois.

QUE SE PASSE-T-IL EN MARS ?

- Fête des grands-mères (premier dimanche)
- Journée mondiale des droits de la femme (08/03)
- Journée mondiale de la Francophonie (20/03)
- Journée mondiale de la lutte contre le racisme (21/03)
- Dimanche des Rameaux (fin mars)
- Grand Prix automobile d'Australie (courant mars)



PROVERBES DE MARS

- Pluie de mars grandit l'herbette et souvent annonce disette.
- Quand en mars il tonne, l'année sera bonne.
- Le soleil de mars donne des rhumes tenaces.
- Si mars commence en courroux, il finira tout doux, tout doux.



CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE «LE GRENIER»

Vente de fin de saison pour février

- Les vêtements réguliers seront au prix de 0,50 \$
- Les nouveautés seront au prix de 5\$
- Les manteaux seront au prix de 5\$

Avec la carte de membre



Ventes mensuelles de mars

Ce mois-ci, Chantal et son équipe vous proposent avec la carte de membre:

- tous les vêtements réguliers sont au prix de **2\$ les mardis et samedis** ainsi qu'à **1\$ les jeudis**.
- **Les nouveautés et manteaux sont à 50% en tout temps.**

Information: 418-566-0010 - avec la carte de membre



HEURES D'OUVERTURE

| | | |
|-----------------|-------|-------|
| Lundi | 9h00 | 17h00 |
| Mardi | 10h00 | 17h00 |
| Mercredi | 9h00 | 17h00 |
| Jeudi | 9h00 | 19h00 |
| Vendredi | 9h00 | 17h00 |
| Samedi | 9h30 | 16h30 |

La friperie LE GRENIER est à la recherche de bénévoles pour son service de tri de vêtements. , il suffirait de quelques heures par semaine. Pour offrir vos services, contactez Chantale au 566-0010.

Pour bénéficier des ventes, il faut être détenteur d'une carte de membre au coût de 20\$.

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE FÉVRIER ET DE MARS

FÉVRIER



06: David Thibault
 08: Gabrielle Desrosiers
 08: Françoise Verreault
 11: Carmelle Fortin
 11: Gilles Pelletier
 13: Reina Blouin
 13: Micheline Durette
 14: Lise Dionne Gagnon
 23: Solange Lévesque Chenel
 24: Michel Bouchard
 27: Bérangère Otis



MARS

01: Thérèse Ouellet
 02: Colette Landry
 04: Adeline Labrie
 07: Huguette Gagné
 12: Rosaline Gauthier
 16: Béatrice Philibert
 20: Jean-Guy Dion
 20: Marceline Simard
 20: Jeanne-D'arc Turcotte
 30: Lina Gauthier
 31: Line St-Louis



UN MOMENT DRÔLE

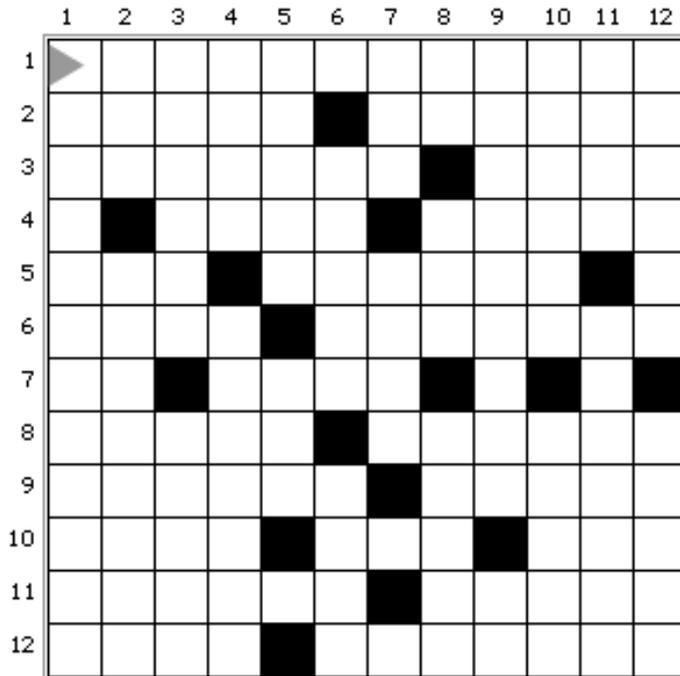
UN VRAI GARS! SA FEMME EST DISPARUE !!!

Le mari déclare au policier: Ma femme a disparu,
 Elle est partie magasiner hier et elle n'est pas revenue ...
 Le Policier: Sa grandeur ?
 Le mari: Je ne suis pas certain mais je crois un peu plus grand que 5 pieds 5"
 Le Policier: Son poids ?
 Le Mari: Sais pas trop...Mince pas vraiment grosse ...
 Le Policier: Couleur des Yeux ?
 Le Mari: Bruns Pâles, pas certain jamais remarqué....
 Le Policier: Couleur des cheveux ?
 Le Mari: Elle les teint 2 ou 3 fois par année, je crois un Brun Foncé. Ne souviens pas...
 Le Policier: Ses Vêtements ?
 Le Mari: Probablement des pantalons, une blouse ou des shorts. Ne souviens pas exactement.
 Le Policier: Quelle voiture conduisait elle ?
 Le Mari: Elle est partie avec mon camion.
 Le Policier: Quel genre de camion ?
 Le Mari: Un Ram Limited 2016 Blanc Perle, 4 X 4, avec un moteur V8 , 6,4 litres , avec une barre Ram
 et un Frigo en Option, Sièges Chauffants et Air Climatisée Contrôlée, Caméra avant et Arrière, DVD
 et GPS. Pneus TOYO, Radio CB 40 canaux
 Le Policier: Calmez-vous, Monsieur, on va le retrouver votre Camion.....!!!





Mots croisés



HORIZONTALEMENT

- Déchirement moral.
- Récif des mers chaudes - Squelettique.
- Demande instante - Surveillance.
- Il se déplace lentement - Vendre trop cher.
- La Corse - Grosse araignée.
- Honoré - Qui manifestent de la fierté.
- Parcouru - Partie de la face.
- Flâner - Frissonner.
- Cicatrices - Espèce de pin des Alpes.
- Contrôle périodique - Luth africain - Après vous.
- Écoute - S'oppose à l'ubac.
- Célébrité - En retard.

VERTICALEMENT

- Plats savoyards.
- Allez, en latin - Mystifient.
- Petit chien hargneux - Jamaïcain.
- Aide à fixer les teintures - Expulser.
- D'un bout d'intestin - A cours à Oslo.
- Cylindre creux - Boisson gazeuse.
- Chef sudiste - Signe de musique.
- Titre abrégé - Imbécile - Appareil de détection.
- Faire des courses - Cinq cent un.
- Usée - Chatoyant.
- Désavouée - Se moquer.
- Coq de bruyère - Subsiste.

Comment jouer

- Replacer en ordre les lettres de chaque mot.
- 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.
- À la fin, il vous restera un charivari de lettres à replacer dans le bon ordre pour obtenir la réponse du jeu.

Thème : Au musée 8 lettres cachées

- EESSANIGRV
- EEMMVOUNT
- LLEROUVAIT
- HSIROITUEQ
- UUCSPLTRE
- OSEIGRADN
- POXETINOIS
- NOITLLECOC
- EERNDOM
- REUTPINE
- TRA

DÉGRINGOLADE # 26

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

Mot mystère de 10 lettres - Thème LE CANADA

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



LES SOLUTIONS DU MOIS : NOVEMBRE-DÉCEMBRE-JANVIER
MOT MYSTÈRE : TAMPONNER

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| ABITIBI | IROQUOIS | ROCHEUSES |
| ALMA | KATIVIK | ROSEMERE |
| AMHERST | LEMELIN | RUPERT |
| AMOS | MASCOUCHE | SARNIA |
| BARRIE | MAURICIE | SILLERY |
| BROSSARD | MICMAC | SOREL |
| CALGARY | MIRABEL | TLINGIT |
| CARIBOU | MOOSE | TORNGAT |
| DOLLAR | NANAIMO | TREMBLANT |
| DURHAM | NEPEAN | WELLAND |
| EDMONTON | NIAGARA | |
| ELGIN | NIPIGON | |
| FERRON | OAKVILLE | |
| GASP | ONTARIO | |
| GUELPH | ORIGNAL | |
| HAMILTON | ORLEANS | |
| HIVER | OURS | |
| INUUVIK | QUEBEC | |
| IQALUIT | RIMOUSKI | |

SOLUTION DU MOIS NOVEMBRE-DÉCEMBRE-JANVIER
MOT CROISÉS

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

- | SOLUTION | | DÉGRINGOLADE # 25 |
|-------------|---------------|-------------------|
| 1. COMMANDE | 2. RÉPERTOIRE | 3. AUTOGRAPHE |
| 4. CALEPIN | 5. MONDAIN | 6. TÉLÉPHONE |
| 7. TIMBRE | 8. INSCRIRE | 9. ADRESSE |
| 10. POCHE | 11. PRIVÉ | 12. NOTE |
| 13. MOT | 14. ART | |
- RÉPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **CHÉQUIER**



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
Téléphone: 418-566-0010

**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.

BIENVENUE CHEZ VOUS !!



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

Québec 



Commission scolaire
des Monts-et-Marées

Famille
Québec 



Ville
de Matane



MRC de
La Matanie



Desjardins
Caisse de La Matanie

Canada 

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

Québec 