

## ACTIVITÉS SPÉCIALES À VENIR

Me Stéphane Rousseau

NOTAIRE - Testament, mandat de protection, procuration générale avec mandat de protection, etc. Le jeudi, 18 décembre à 13h15.

Voyage à Ottawa

Escapade à Ottawa & le Festival des tulipes. Du 12 au 14 mai 2026.

Pour plus d'information, communiquer avec Martine Gauthier.

Date limite d'inscription : début janvier



La Chasse à l'As de Cœur est une loterie locale hebdomadaire organisée par le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. C'est une loterie qui vous permet de gagner deux lots (le lot hebdomadaire et le gros lot). Comme activité de financement, une partie de l'argent ramassé ira au Relais Santé et l'autre partie ira à d'autres organismes communautaires de notre milieu.

1 billet pour 5 \$  
3 billets pour 10 \$  
7 billets pour 20 \$

## JEU DU MOIS DE DÉCEMBRE

Pour chacune des lettres du mot « NOËL », trouvez des mots en lien avec chacune des catégories.  
Laissez aller votre créativité pour les noms de lutin!

Plusieurs réponses possibles !

	Nom pour un lutin	Choses rouges	Décorations de noël
N			
O			
E			
L			

## INFOLETTRE



Décembre 2025

# La Sagesse

En action



## ÉDITORIAL

Bonjour à toutes et à tous,

Déjà rendus en décembre! Je dois dire que je suis très fière de notre équipe qui, chaque jour depuis septembre, travaille fort à vous offrir des services, des activités et un espace où il fait bon de vous retrouver ensemble. Notre mission d'organisme, qui est né il y a 35 ans, est toujours accomplie d'une main de maître,. J'oserais même vous dire encore plus fort et plus grand que jamais, tout cela grâce à vous qui fréquentez nos services et qui demandez de l'aide, et grâce à notre merveilleuse équipe qui a dans leur cœur votre bien-être.

Merci de faire partie de cette belle aventure collective et en ce temps des fêtes qui approche, continuons de prendre soin des uns des autres.

Affection,

Sarah

\* Prenez note que pour la période des Fêtes, le Relais Santé sera fermé du 19 décembre au 4 janvier. Au plaisir de vous retrouver le 5 !

Jour	Avant-midi	Après-midi
Lundi		Répit de groupe Chorale
Mardi	La tête à Papineau Atelier créatif : touche à tout Centre de jour – Saint-Ulric	Café-rencontre proches aidants Atelier créatif : rattrapage (sur Rv)
Mercredi	Tricot Centre de jour – Matane	La tête à Papineau Crochet Anglais (soir)
Jeudi	Crochet Centre de jour – Les Méchins	J'écris ma vie
Vendredi		Ateliers cognitifs Les chouettes 2

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi  
8 h 30 à 16 h 30



## ADRESSE

807, avenue du Phare Est  
Matane (Qc)  
G4W 1A9

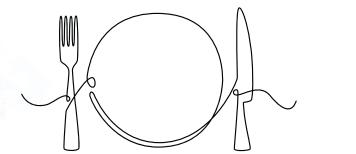


Voici les dates pour les prochains dîners communautaires!

**14 FÉVRIER** → Saint-Valentin

**25 AVRIL** → Pâques

**06 JUIN** → Fête des pères / mères



### CENTRES DE JOUR

Les trois centres de jour sont maintenant tous démarrés! Il reste encore quelques places pour les intéressés. Pour plus d'informations, contactez :

**Simon Thibault**, 418 566-2649, ext. 2, poste 7



### ACTIVITÉS COGNITIVES

Si vous avez envie de stimuler votre cerveau à l'aide d'activités ou de simplement sortir faire un brin de jasette, diverses activités peuvent vous être suggérées! Il reste de la place pour le groupe du mardi et du vendredi. Pour plus d'informations, contactez :

**Audrey Savard**, 418 566-2649, ext. 2, poste 3

### RÉPIT DE GROUPE

Ce groupe de répit est l'activité qu'il vous faut pour votre proche! Il reste encore quelques places pour les intéressés. Pour plus d'informations, contactez :

**Jennifer Doucet**, 418 566-2649, ext. 2, poste 6

### CAFÉ-CONFÉRENCE



Un « Café conférence », c'est une panoplie d'ateliers présentés chaque premier jeudi du mois par une éducatrice spécialisée. Venez approfondir vos connaissances sur différents sujets : vieillissement, sommeil, sexualité, fuite urinaire, etc. Gratuitement offert à tous les 50 ans et + !



### TRAVAILLEUR DE MILIEU

Notre travailleuse de milieu est toujours disponible pour vous aider. Peu importe la problématique, elle peut vous accompagner vers des solutions qui correspondent à vos besoins.

Pour plus d'informations, contactez :

**Joëlle Murray**, 418 566-2649, ext. 2, poste 1

### FRIPERIE



Venez magasiner et rencontrer notre belle équipe de la friperie! Les vêtements chics du temps des Fêtes sont sortis. Venez faire de merveilleuses trouvailles!

### Heures d'ouverture :

Lundi : 10 h à 16 h

Mardi : 10 h à 16 h

Mercredi : 10 h à 16 h

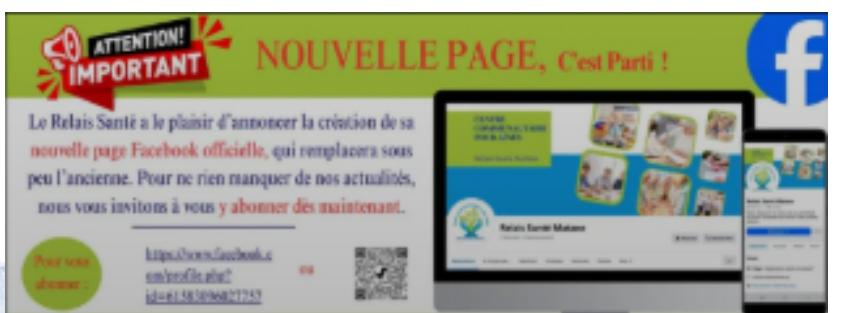
Jeudi : 10 h à 18 h

Vendredi : 10 h à 17 h

Samedi : 12 h à 17 h



### NOUVELLE PAGE FACEBOOK



Changement de notre page Facebook ! Pour ne rien manquer et vous tenir à jour, suivez-nous sur Facebook!



*Pour la période des fêtes, nos bureaux étant fermés, voici quelques numéros si le besoin est urgent :*

Info-Santé : 811, option 1 / Info-Social : 811, option 2

Police / Ambulance / Pompiers : 911

Centre de prévention du suicide : 1-877 666-4422

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) : 418 562-6349

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1-888 489-2287

### DÎNERS COMMUNAUTAIRES

### PROCHES AIDANTS

Pour toute question relative à la proche aidance, notre coordonnatrice de soutien aux proches aidants est là pour vous. Prenez note qu'elle est au bureau les lundis et les mardis seulement. Pour plus d'informations, contactez :

Martine Gauthier, 418 566-2649, ext. 2, poste 2



Janvier : 06, Parkinson  
13, hypertension  
20, carnet de santé  
27, comptable

Février : 03, santé mentale  
10, le sommeil  
24, Régime Canadien de soins dentaires

