



Relais Santé Matane

# Journal

# La Sagesse en action!

Volume 7, No 6

Mars 2016

## Sommaire :

- Programme Coup de main 2 (page 2)
- Un atelier à ne pas manquer (page 4)

## Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Carrefour d'information aux aînés	4
Votre santé nous tient à cœur	5
- L'arthrite - Comment amener la famille à s'engager davantage ?	6
Le lâcher prise	7
Le repas des amis	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu La boutique	12

## Éditorial

Bonjour à tous très chers membres,

Déjà le mois de mars et toutes les activités qui précèdent l'arrivée du printemps. Il y a d'abord le 8 mars qui marque la Journée internationale de la femme. Le thème de cette année souligne bien que l'avancement de la cause ne se fait qu'à petits pas : « *La parité en 2030 : avancer plus vite vers l'égalité des sexes !* ».

Mars est également le mois de la nutrition qui invite à une réflexion sur la façon d'améliorer ses habitudes alimentaires. L'Ordre des diététistes suggère d'y aller lentement en faisant des petits changements, un repas à la fois. Pour sa part, le 20 mars marquera la Journée internationale de la francophonie sous le thème "Le pouvoir des mots".

Et cette année, la grande Fête de Pâques sera célébrée la dernière fin de semaine de mars. Un autre moment très agréable de l'année pendant lequel les familles se réunissent pour célébrer cette fête et profiter des derniers moments de l'hiver. Toute l'équipe du Relais Santé vous souhaite de passer du bon temps en attendant l'arrivée du printemps.

Réjean Sirois



## Programme Coup de main II

Saviez-vous que 80% de l'aide apportée aux aînés provient de leur famille?

### CE QU'EST LE PROGRAMME « COUP DE MAIN »

Il offre de l'appui aux aidants naturels dans leur rôle.

Le programme « Coup de main » répond d'abord et avant tout à vos besoins.

Il se veut un programme d'information, d'éducation et de soutien.

Il favorise l'échange d'idées, l'entraide et le soutien entre les pairs.

C'est un lieu d'apprentissage pour penser à vous et voir plus sereinement votre rôle d'aidant même si votre tâche est et demeure lourde.

**Bref, un cadeau que vous vous donnez à vous-même!**

### RESSOURCES

Les ateliers sont animés par des professionnels expérimentés.

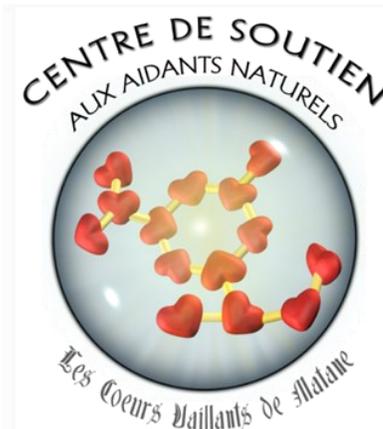
### LIEU DES RENCONTRES

Les ateliers se déroulent les mercredis après-midi dans les locaux du Centre de soutien aux proches aidants au Relais Santé.

### INFORMATION ET INSCRIPTION

Johanne Leblanc  
418-566-2649

Faites vite! Il ne reste que quelques places disponibles.



Début : 9 mars 2016

Frais d'inscription: 10\$ pour 10 ateliers hebdomadaires. (Vous aurez besoin de votre certificat de naissance). Veuillez noter que vous devez être membre de Relais Santé pour vous inscrire à ces ateliers.

Ces ateliers des Coeurs Vaillants - Coup de main 1 et 2 sont une collaboration du Centre communautaire pour aînés Relais Santé et du Centre d'éducation des adultes.

## À la rencontre des proches aidants

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

**Les Méchins** au Centre Colombien Roger Verreault

**Lundi 29 février et mardi 22 mars 2016:** dîner causerie | 1h30 à 15h00

**Lundi 14 mars 2016:** café rencontre | 13h30 à 15h30

**Baie-des Sables** au centre communautaire

**Mardis 1<sup>er</sup> mars et 29 mars 2016 :** dîner causerie | 1h30 à 15h00

**Mardi 15 mars 2016:** café rencontre

**NB :** les thèmes seront confirmés lors du communiqué radio au 105.3 CHRM la semaine précèdent l'activité.

**Pour information ou inscription :** Denise Filion ou Johanne Leblanc au Centre Communautaire pour aînés au Relais Santé. Téléphone : 418-566-2649

## Déjeuner-causerie des Proches aidants

**Prenez en note qu'il y aura deux groupes pour les déjeuners causerie afin de permettre aux proches aidants de s'exprimer. Vous recevrez un appel de la chaîne téléphonique des proches aidants vous indiquant votre groupe.**

1<sup>er</sup> groupe : jeudi 10 mars à 9h00 au restaurant «Café aux Délices».

2<sup>e</sup> groupe : vendredi 11 mars 9h00 au restaurant «Café aux Délices». Pour les aidants du programme « Coup de main, 2015-2016».

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 d'échange et de partage qui est destinée aux proches aidants. C'est en bonne compagnie que 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. Que vous ayez envie de discuter ou tout simplement d'écouter.

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

## Café-rencontre

**Café rencontre «la jasette» des proches-aidants**

Le jeudi 24 mars à 13h30 aura lieu le café rencontre des proches aidants à la salle Robert Neiderer du centre communautaire pour aînés «Relais Santé».

Le thème de la rencontre «La jasette» offre aux proches aidants un lieu pour échanger avec d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires. Les proches aidants y retrouvent entraide, accueil, soutien et compréhension **en**

**toute confidentialité.**

Pour inscription ou information : Johanne Leblanc 418-566-2649

## Remerciement

Nous tenons à dire un MERCI spécial au propriétaire du restaurant Le Pêcheur de Grosses-Roches et au personnel. Lors du repas de Noël du groupe de soutien des proches aidants de Les Méchins, nous avons eu droit à un accueil exceptionnel. Nous tenons à souligner votre générosité, votre disponibilité et votre gentillesse. Merci milles fois au nom du groupe des cafés rencontres et de leurs animatrices Denise Fillion et Johanne Leblanc du Centre Communautaire pour aînés Relais Santé. Au plaisir de collaborer de nouveau.





### **LA FRAUDE ENVERS LES AÎNÉS**

#### **UN ATELIER À NE PAS MANQUER AU RELAIS SANTÉ LE 30 MARS**

Le centre Relais Santé et le centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC) tiennent l'atelier "L'OCCASION FAIT LE LARRON" le mercredi 30 mars à 14 heures au Pavillon de la Cité. À l'aide d'un jeu interactif, découvrez comment identifier les pièges de l'exploitation financière et la fraude envers les personnes âgées. Cet atelier, tout en étant sérieux avec une touche humoristique, est un splendide outil de sensibilisation face à ces réalités graves et complexes.

L'OCCASION FAIT LE LARRON vous permettra de tester vos connaissances sur les sujets de l'exploitation financière et de la fraude, deux activités insidieuses qui touchent et font souffrir de nombreuses victimes. C'est gratuit. Inscrivez-vous auprès de Réjean Sirois, coordonnateur au Carrefour d'informations des aînés : 418-566-2649.

### **UNE ÉTUDE SUR LE CONTENU DES BAUX DES RÉSIDENCES PRIVÉES POUR AÎNÉS**

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes du Bas-Saint-Laurent (CAAP-BSL) obtient une subvention de près de 100,000 dollars pour mieux comprendre le contenu des baux des résidences privées pour aînés. Grâce à ce projet d'une durée d'un an, le CAAP-BSL va accompagner des aînés qui contesteront leur bail auprès de la Régie du logement. Ces derniers temps, le CAAP a remarqué certaines difficultés dans ces baux. Pendant l'exécution de cette étude, un comité de validation vérifiera la faisabilité d'implanter de tels projets dans d'autres régions du Québec.

### **UN AVIS IMPORTANT DE REVENU QUÉBEC DES CHANGEMENTS POUR L'OBTENTION DU CRÉDIT D'IMPÔT POUR SOLIDARITÉ**

Depuis le premier janvier, les propriétaires de logements doivent fournir le relevé 31 (RL-31) à leurs locataires. Les renseignements fournis sur ce relevé sont utilisés par le locataire ou le sous-locataire qui

demande le crédit d'impôt pour solidarité dans sa déclaration de revenus. Sont exclus de cette obligation les locataires de HLM, d'établissements publics ou privés conventionnés financés par des fonds publics, d'un CHSLD, d'une ressource intermédiaire ou d'un centre de réadaptation. La copie 1 du relevé doit être transmise à Revenu Québec et la copie 2 va au locataire. Des pénalités sont prévues si vous produisez le relevé en retard. Tout propriétaire peut obtenir le formulaire en contactant sans frais le 1-855-794-9467 ou par internet au :

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

### **À LA RECHERCHE DE VÊTEMENTS ADAPTÉS**

La Friperie LE GRENIER du Relais santé est à la recherche de vêtements adaptés destinés aux aînés en perte d'autonomie. Nous avons parfois des demandes auxquelles il nous est impossible de répondre. Si vous possédez de tels vêtements, apportez-les au Relais Santé et nous ferons très certainement des heureux.

## Capsule d'information

### Définition d'un proche-aidant ?

**Un proche aidant est un individu :**

**Qui prend soin d'une personne de son entourage ayant une incapacité (vieillesse, handicap, accident, maladie), et ce, sans rémunération, de façon régulière et continue.**

Peu importe la nature des soins et des services rendus à la personne vulnérable, la relation d'aide comprend toujours une composante émotive importante.

Le proche aidant est le plus souvent un membre de la famille, un ami, un voisin. Il **habite ou non** avec la personne aidée.

### Suis-je un proche-aidant ? En quoi consiste ce rôle ?

Offrir du soutien émotif (consoler, écouter, rassurer, conseiller, etc.)

Effectuer les courses (alimentation, achats divers, etc.)

Effectuer les soins d'hygiène (se laver, se raser, s'habiller, etc.)

Préparer les repas

Surveiller la prise quotidienne de médicaments

Effectuer l'entretien ménager

Accompagner aux rendez-vous médicaux

Organiser et planifier les différents services (médicaux, sociaux, psychologiques, communautaires...)

Assurer la bonne gestion financière et administrative (testament, comptes de banque, mandat d'inaptitude...)

Visiter régulièrement à domicile, au centre d'hébergement ou en résidence.

### Le rôle de l'aidant

-Le rôle de l'aidant est de veiller au bien-être et à la sécurité du proche, sans toutefois avoir la responsabilité d'effectuer toutes les tâches lui-même au grand risque de se diriger vers l'épuisement.

Vous avez besoin de support et d'écoute ? Vous pouvez vous joindre à un groupe de proches aidants de votre localité. (Matane, Baies des Sables et Les Méchins)

Johanne Leblanc Centre de soutien aux proches aidants «Relais Santé».

8

/

/

**APPELEZ INFO-SANTÉ  
/ URGENCE-DÉTRESSE**

24 h / jour, 7 jours / semaine



### 811 INFO-SANTÉ

1

Vomissements

Diarrhée

Grippe

Etc.

Conseils santé

Fièvre

Nouvelle médication

### 811 INFO-SANTÉ

2

Soutien aux proches aidants

Détresse

Violence

Etc.

Anxiété

Relations conjugales

## L'arthrite

L'arthrite englobe plus d'une centaine d'affections différentes, allant des formes peu sévères, comme la tendinite et la bursite, aux formes systémiques invalidantes, comme l'arthrite rhumatoïde. Les symptômes communs sont la douleur articulaire chronique, la raideur et l'enflure.

Voici quelques trucs pour maîtriser la douleur : La distraction, comme l'esprit a du mal à se concentrer sur plusieurs choses à la fois, le fait de vous concentrer sur une chose précise peut vous aider à atténuer votre douleur.

Exercices de relaxation musculaire.

Réduire son niveau de stress : entre autres par la respiration profonde ou l'image mentale dirigée.

Pour vous soutenir en tant qu'acteur de votre mieux-être, la Société de l'arthrite offre un éventail de programmes et services comme le Programme d'initiative personnelle contre l'arthrite.

**Visitez le [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca).** La fatigue et l'arthrite. L'activité physique et l'exercice. Une alimentation saine. Équilibrer ses activités. Une bonne nuit de sommeil. Combattre la dépression. La prise en charge de la douleur chronique.

Johanne Leblanc.

Source : info aidant du Sud-Ouest.

## Comment amener la famille à s'engager davantage ?

La famille est généralement la principale source de soutien, d'aide et de réconfort, non seulement pour la personne aidée mais aussi pour le proche aidant qui s'en occupe directement.

Pour de multiples raisons, cette solidarité familiale peut parfois vous sembler insuffisante et vous donner l'impression que toutes les responsabilités reposent sur vos épaules. Les relations familiales



peuvent s'en ressentir et isoler chacun dans son monde. Pour rompre l'isolement, pour obtenir de l'aide, du réconfort et partager vos difficultés quotidiennes, une bonne communication avec les membres de votre famille est essentielle.

C'est à vous de prendre les devants, d'expliquer les situations pour lesquelles vous souhaiteriez leur participation active, de proposer des solutions qui conviennent à tous, de prendre des décisions en commun, notamment si les facultés de votre proche aidé ne lui permettent plus de décider pour lui-même.

Si votre famille fait défaut, votre entourage amical peut prêter une oreille plus attentive à vos besoins et vous remplacer ponctuellement pour certaines tâches. Il existe aussi des associations pour échanger, discuter et partager vos expériences avec des professionnels ou des proches aidants comme vous pour connaître les services disponibles près de chez vous.

Pour plus d'informations, vous pouvez appeler Info-aidant au 1 855 8 LAPPUI (1 855 852-7784), l'un(e) de nos conseiller(ère)s professionnel(le)s et qualifié(e)s vous accompagnera tout au long de votre parcours d'aidant.

## Le lâcher prise

Dernièrement nous avons eu un atelier sur le lâcher prise. Afin d'alimenter votre réflexion voici les neuf devises du **LÂCHER-PRISE**. Et rappelez-vous que celui-ci n'est possible que dans le moment présent après une acceptation totale de ce qui est., sans chercher à en contrôler la destinée. Parfois avant d'y arriver il faut faire certains deuils. Seule une pratique continue peut nous conduire sur le chemin du Lâcher-Prise.

Bonne route!



## Le Repas des amis

### UNE SAINT-VALENTIN RÉUSSI

Le 20 février avait lieu notre repas de la Saint-Valentin dans une ambiance festive grâce à Marie-Anne et Philippe qui ont su égayer ce moment avec de jolies mélodies d'amour.

Pour l'occasion, nous avons joué au bingo, une activité qui a favorisé de beaux échanges.

Le prochain rendez-vous sera le 19 mars et nous soulignerons la Fête de Pâques.

Nous espérons vous y rencontrer.



## Histoire de Pâques

Pâques est la fête du printemps, de l'espoir et du renouveau. Depuis très longtemps, les hommes partout se réjouissent de la venue du printemps. Le réveil de la terre après un si long sommeil est célébré par des festins, des chants, des danses et des prières.

En Amérique et dans la majorité des pays d'Europe Pâques est traditionnellement une fête religieuse. On célèbre la résurrection de Jésus Christ .

Historiquement la résurrection du Christ arrivait en même temps que la fête juive "Passover" Dans les premiers temps du christianisme, les juifs chrétiens fêtaient la résurrection et le "Passover" le 14e jour du Nisan, ce mois correspondait à peu près au mois d'avril. En l'an 325, l'Eglise tint un important concile dans la ville de Nicée, en Asie Mineure. Là, il fut décidé que Pâques, serait célébré le premier dimanche qui suit la pleine lune du printemps. Selon le calendrier, le printemps commence le 21 mars, ce qui fait que le jour de Pâques tombe toujours entre le 22 mars et le 25 avril.

Le nom anglais, "Easter" donnée à la fête de Pâques origine du nom Eostre, dieu du printemps que les anciens Saxons vénéraient par un festin annuel en son honneur. Quand les Saxons se convertirent au christianisme, ce nom fut modifié et donné à la fête de Pâques.

Tous les peuples du monde célèbrent à leur façon la venue du printemps. A travers les ans, on a vu naître plusieurs coutumes et traditions. Quand les gens immigrerent, leurs traditions sont souvent intégrées aux coutumes de leur pays d'adoption. L'arrivée du printemps est célébrée de multiples façons.

## Les anniversaires du mois de mars

01 : Louiselle Bérubé	16 : Huguette Forbes
02 : Colette Landry	16 : Paulette Fortin
02 : Ginette Dumas	16 : Béatrice Philibert
04 : Adeline Labrie	17 : Jackie Forbes
04 : Danielle Desjardins	18 : Marielle Savoie
07 : Huguette Gagné	19.: France Caron
09 : Lise Truchon	20 : Marcelline Simard
10 : Jacqueline Rioux	22 : Alban Arsenault
12 : Rosaline Gauthier	23 : Claudette Perron
12 : Lucille Leclerc	23 : Agathe Philibert
12 : Jovette Pelletier	23 : Gisèle Talbot
14 : Jeannette Lavoie	27 : Denyse Desrosiers
15 : Benoitte Blais	27 : Joël Marquis
	29 : Martine Santerre
	30 : Lina Gauthier

## L'arbre et le lapin de Pâques

En Alsace et en Allemagne, Pâques est considérée comme la fête la plus importante de l'année après Noël.

Sous l'influence de l'Allemagne, l'Alsace a développé certaines traditions de Pâques que l'on ne trouve nulle part ailleurs en France. La coutume veut par exemple que **les alsaciens décorent leur maison** à l'approche de Pâques.

Comme pour Noël les gens décorent **un arbre de Pâques** (petit arbre ou bouquet de branches) généralement mis en place le Mercredi des Cendres. On y suspend des oeufs peints à la main et des décorations pascales en forme de lapins ou poussins.



Les enfants peuvent aussi confectionner un nid de Pâques avec des brindilles, de la mousse et des feuilles pour que **le lapin de Pâques** y dépose des oeufs. L'une des traditions de Pâques en Alsace veut en effet que ce soit un lapin ou un lièvre (et non des cloches) qui apporte des œufs en chocolat aux enfants.

## 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							■					

### HORIZONTALEMENT

- Conformément à la justice.
- Donner la vie - Dévaliser.
- Onomatopée qui évoque un long bavardage.
- Distrait - Qui s'oppose à.
- Menuet - Vent.
- Ville du Nigéria - Malentendant.
- Futé - Irriter.
- Pollué - Risque.
- Impassible et courageuse.
- Rendus moins purs - Rythme.
- Prénom masculin - Excessives.
- Conduites - Excédent.

### VERTICALEMENT

- Tuer à coups de pierres - Terme de ski.
- École française - Infidèle.
- Tsiganes - Cordage.
- Chefs islamiques - Chassé.
- Acharnées - À cet endroit.
- La pupille s'y trouve - Tuées.
- Manque.
- Prénom féminin - Conduire.
- Ils sont casqués - Partie amont d'un glacier.
- Grande antilope - Œuvres littéraires.
- Précisions - Gaz.
- Coup de crayon - Qui ne présente plus de trace de fatigue.

### 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 charivari de lettres à replacer dans le bon ordre pour obtenir la réponse du jeu.

### Thème : La récupération 7 lettres cachées

- AACRNIEB
- ARBNNOREIC
- EEENTLMGR
- FIFSTEL
- MENUTOA
- EERHCVUIL
- AACNRD
- IBIREG
- SIMREP
- TOTBES
- MERA
- UOJR
- POUC
- SOIB
- RCI

### DEGRINGOLADE # 22

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

# Mot Mystère - thème: le Canada

À trouver : mot de 8 lettres

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

- |           |           |          |
|-----------|-----------|----------|
| ABITIBI   | IVUVIK    | OTTAWA   |
| AKWESASNE | KELOWNA   | RICHMOND |
| ALBERTA   | LABRADOR  | ROSEMERE |
| ALENA     | LAURIER   | SOREL    |
| AMHERST   | LAVAL     | SUDBURY  |
| ANJOU     | LOGAN     | TIMMINS  |
| ARCTIQUE  | LUNENBURG | TRACY    |
| BOOTHIA   | LYNX      | TRUDEAU  |
| BRANTFORD | MATANE    | VAUGHAN  |
| CARTIER   | MELVILLE  |          |
| DELAWARE  | MINGAN    |          |
| EDMONTON  | NANAIMO   |          |
| ELAN      | NEIGE     |          |
| ERABLE    | NIAGARA   |          |
| ETOBICOKE | NUNAVIK   |          |
| GANDER    | NUNAVUT   |          |
| HIVER     | OAKVILLE  |          |
| HOCKEY    | ODANAK    |          |
| HUDSON    | ORIGNAL   |          |

SOLUTION DÉGRINGOLADES # 21

- |               |               |               |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. ARCHANGE   | 2. CROYANCE   | 3. AYMBOLIQUE |
| 4. SURNATUREL | 5. PROTECTEUR | 6. MYTHIQUE   |
| 7. CHANCE     | 8. ASTRAL     | 9. ESPRIT     |
| 10. MYSTÈRE   | 11. CIEL      | 12. AURA      |
| 13. DOUX      | 14. PUR       |               |

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI:

SUDOKU - niveau moyen

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE FÉVRIER

Mot mystère : CARPEAU

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

SUDOKU

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

**CENTRE  
COMMUNAUTAIRE  
POUR AÎNÉS  
RELAIS SANTÉ**

384, du Rempart, C.P. 563  
(Pavillon de la cité)  
Matane (Québec) G4W 3P5

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)

*Journal La Sagesse en Action!*

**L**e Centre communautaire pour aînés Relais Santé 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 et tomates **19 mars**  
Tournedos de poulet  
Purée de pommes de terre  
Brownies



Thème de notre  
repas ce mois-ci:

**Pâques**

Réservation :  
418-566-2649  
Avant jeudi  
19 mars à midi

**Friperie Le Grenier: Notre source de financement**

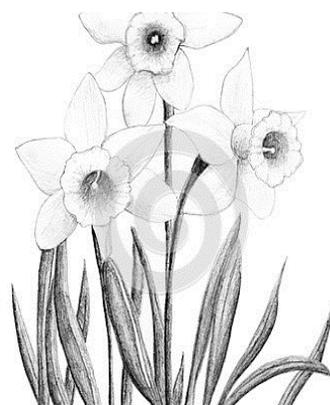
**Ventes mensuelles**

Ventes de mars

Tous les vêtements réguliers  
sont à 2\$ les 2, 7, 15, 21, et  
29 mars

Tous les vêtements réguliers  
sont à 1\$  
tous les jeudis.

\*



**Carte privilège**

(membre de soutien)  
Coût: 20\$ annuellement  
Cette carte vous procure  
des rabais intéressants  
sur vos achats à la Friperie

