

Sommaire :

- Dîner de Noël des Proches-aidants (page 3)
- 5 façons d'aider un aidant (page 3)
- Repas de Noël (page 5)
- Du nouveau juste pour vous (page 7)

Dans ce numéro :

| | |
|---------------------------------------|----------|
| Centre de soutien aux proches aidants | 2 3 |
| Carrefour d'information aux aînés | 4 |
| Les bienfaits du Gym-Cerveau | 5 |
| Les vœux de Noël | 6 |
| Du nouveau juste pour vous | 7 |
| Le repas des amis | 5 |
| Anniversaires | 9 |
| Loisirs et détente | 10 11 |
| Menu La boutique | 12 |

ÉDITORIAL

Un nouveau chez-soi pour le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

Après des mois voire des années de recherches, le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane est maintenant installé dans des locaux spacieux, modernes et confortables. En faisant l'acquisition de Meubles Matane, dans l'est de la ville, nous nous donnons une assise solide et nous entrevoyons l'avenir avec un réel optimisme. En un temps record nous avons rouvert la friperie Le Grenier qui reçoit les commentaires les plus élogieux. La clientèle peut compter sur un inventaire exceptionnel. Nous avons créé des départements qui vous permettent de trouver plus facilement ce que vous

recherchez : une section de vêtements pour dames, une autre pour les enfants, un département pour les hommes et les adolescents, un espace pour les articles de sport et les chaussures, sans oublier notre nouvelle bibliothèque. Pour les mois à venir, nous maintiendrons certaines activités dans des locaux temporaires, tel qu'annoncé au début de l'automne: les ateliers de gym-cerveau au Pavillon Marie-Guyart, la gymnastique au sous-sol de l'église Saint-Rédempteur, la création littéraire au centre de formation d'Amours et les centres de jour au CLSC. Nous aurons ainsi le temps d'aménager des locaux adaptés aux besoins de notre clientèle.

Tous les autres services sont pour leur part regroupés au 807 avenue du Phare Est. .

C'est donc un nouveau souffle que se donne le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Au fil des mois, nous allons explorer de nouvelles avenues afin de diversifier davantage notre offre de services. Nous voulons être au premier rang pour répondre aux besoins des aînés de toute la Matanie.

Réjean Sirois



À LA RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINÉS

Proches Aidants-points de services

Savez-vous qu'il existe des services pour vous soutenir? Vous êtes le proche aidant d'une personne de 50 ans et plus? Vous êtes invités à vous joindre au groupe de soutien de votre municipalité.

Le Centre de soutien aux proches aidants vous offre :

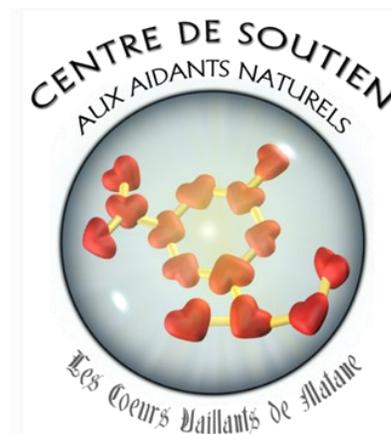
- Des café-rencontres
- Des formations
- De l'information
- Du soutien psychosocial.

Point de service de Baie des Sables

Prochaines rencontres des proches aidants:
lundi 12 décembre à 12h00
endroit à déterminer
lundi 9 janvier à 13h30
au sous-sol de l'église
lundi 23 janvier à 12h00
au sous-sol de l'église

Point de service de Les Méchins

Prochaines rencontres des proches aidants:
jeudi le 15 décembre à 12h00
endroit à déterminer
jeudi 12 janvier à 13h30
à la salle municipale



Pour information
contactez : Johanne Leblanc ou
Audrey Savard
au 566-2649

DÉJEUNER-CAUSERIE DES PROCHES AIDANTS

Prenez en note qu'il n'y aura pas de déjeuner causerie en décembre.

Prochain déjeuner causerie Janvier 2017

1^{er} groupe : mardi 10 janvier 2017 à 9h00 endroit à confirmer

2^e groupe : mardi 17 janvier 2017 à 9h00 endroit à confirmer.

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

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...)

8 1 1
APPELEZ INFO-SANTÉ
/ URGENGE-DÉTRESSE
24 h / jour, 7 jours / semaine



DÎNER DE NOËL DES PROCHES AIDANTS

Le mardi 06 décembre à 12h00 aura lieu le dîner de Noël des Proches Aidants au restaurant «Café aux Délices». C'est dans l'esprit de Noël que vous serez accueillis. Vous êtes invités à porter quelques choses aux couleurs des fêtes et à préparer une carte de vœux pour l'échange.

Joignez-vous au groupe des proches aidants vous y retrouverez entraide, accueil, soutien et compréhension.

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



5 FAÇONS D'AIDER UN AIDANT

Idées cadeaux et trucs spécialement pour les proches aidants

Savoir que quelqu'un pense à vous en ces temps difficiles fait du bien.

Quelle que soit la saison, la plupart des aidants apprécieront un petit coup de main sur leur terrain, que ce soit pour pelleter, ramasser les feuilles ou tondre la pelouse. Et pourquoi ne pas amener votre sac d'outils (et quelques amis) pour réparer, repeindre ou effectuer de petites rénovations à l'intérieur?

N'importe qui apprécierait une bonne soupe maison ou un petit plat mijoté. La prochaine fois que vous cuisinerez, doublez les portions et portez-les à votre proche.

Le souper de famille : Vous pouvez mettre un membre de votre famille en charge de l'organisation.

Vous pouvez aussi utiliser de la vaisselle et des ustensiles jetables pour vous éviter la corvée de vaisselle. Demandez à chaque invité de préparer un plat et concentrez-vous sur le dessert.

Offrez à un proche aidant un certificat cadeau pour un massage ou une séance chez le coiffeur, accompagné d'un petit coupon où vous vous proposez pour fournir du répit.

Et vous cher proche aidant osez vous offrir un cadeau de vous à vous.

Une journée de répit : Pendant le temps des fêtes réservez-vous une journée toute spéciale. Demandez à quelqu'un de votre entourage (oui, osez demander!) qu'il vous remplace quelques heures auprès de la personne dont vous prenez soin et offrez-vous une activité relaxante : une visite au spa, chez le coiffeur, une séance de massothérapie, une ballade en raquette, etc. Vous pouvez également en profiter pour visiter de vieux amis que vous ne voyez pas aussi souvent que vous le souhaiteriez.

Joyeuses Fêtes à tous les Proches Aidants

Johanne Leblanc

Centre de soutien aux proches aidants

Source: <http://www.lappui.org/etre-aidant/qualite-de-vie>





Vous avez des questions qui demeurent sans réponse

Le Carrefour d'information pour aînés vous propose des séances d'information de groupe ou individuelles

Le Carrefour d'information du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane peut répondre à toute question qui touche les services aux aînés que ce soit du côté des programmes gouvernementaux, les services à la collectivité et les droits des aînés. Nous avons également un service d'assistance pour vous aider à compléter des formulaires.

N'hésitez pas à nous contacter au 418-566-2649. Si nous n'avons pas la réponse à votre question, nous la trouverons et vous la transmettrons dans un délai raisonnable.

Dossiers courants : - Régie des rentes du Québec – Crédit d'impôt pour maintien à domicile – Allocation logement – Pension de la Sécurité de vieillesse et supplément de revenu garanti – Mandat d'inaptitude – Directives de fin de vie et testament – Et beaucoup d'autres.

Réjean Sirois, coordonnateur

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche de personnes ayant envie de donner de leur temps, pour aider dans les centres de jour.

Pour donner votre nom ou pour plus d'informations, communiquez avec le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, 566-2649.

LA PARLURE / LES HOMMES EN ACTION

Horaire des centres de jour:

Mardi, au CLSC de Matane, de 13h00 à 15h30

Mercredi, au Centre sportif de Ste-Félicité, de 13h15 à 15h15

Audrey Savard, animatrice

La Parlure/ Hommes en action

Vendredi, au CSLC de Matane, de 13h00 à 15h30

Les centres de jour s'adressent à des personnes de 50 ans et plus, qui peuvent avoir besoin de sortir de la maison, de socialiser et d'exercer leur mémoire...Plusieurs activités sont offertes, telles que des activités cognitives ainsi que des exercices légers ayant pour but de maintenir la condition physique. Nous faisons également des projets artistiques pour préserver la motricité. À tout cela, nous pouvons ajouter les jeux de poches, du bingo, du chant, des rallyes, et plusieurs autres activités toutes aussi intéressantes!

NOTRE PROCHAIN DÎNER COMMUNAUTAIRE SUR LE THÈME DE NOËL

Pour souligner l'approche du Temps des Fêtes, le

Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane

tiendra son prochain **dîner communautaire**

le samedi 17 décembre à 11h30,

à la salle des Allées du Boulevard,

140 Boul. Dion à Matane.

Nous vous proposerons un menu spécial des Fêtes. Nous l'offrons au prix habituel : 12\$ pour les membres et 15\$ pour les non-membres. Les billets sont disponibles à la réception du Centre communautaire. **Pour réservation : 566-2649.**



LES BIENFAITS DU GYM-CERVEAU

Un simple programme d'entraînement cérébral diminuerait le risque de développer l'Alzheimer et autres démences, selon une analyse de données récoltées pendant 10 ans par des chercheurs de l'Université de Floride du Sud. Les récents travaux de la Dre Jerri Edwards et ses collègues montrent que, chez les participants sains, 11 séances d'entraînement réduisent le risque d'Alzheimer et autres démences de 48 % pendant les 10 ans qu'ont duré les travaux. Plus spécifiquement, chaque session complétée réduisait le risque de démence de 8 %.

De plus, les participants qui ont complété l'entraînement ont amélioré leur performance à des tests cognitifs, comportementaux et fonctionnels. Au quotidien, les participants sont de meilleurs conducteurs : -réduction du temps de freinage - baisse du nombre de manoeuvres dangereuses - baisse du nombre d'accidents responsables.

Ces travaux ont été présentés à l'Alzheimer's Association International Conference qui se tenait à Toronto en juillet. Avant la publication de cette étude, des neuroscientifiques doutaient que l'entraînement cérébral puisse avoir une incidence sur la maladie d'Alzheimer et autres démences.

Réjean Sirois, coordonnateur

CAMPAGNE DE RECRUTEMENT:

Invitez parents et amis à devenir membres



Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane vous remercie d'être membre et de participer aux diverses activités.

Après un coûteux déménagement forcé par la fermeture du Pavillon de la Cité, nous sommes présentement en période de recrutement. Nous espérons que vous puissiez encourager un parent ou un ami à devenir membre pour aussi peu que 20\$. Ce sera un

geste significatif pour l'organisme et un appui important à la réalisation de notre mission soit le mieux-être des aînés de la Matanie.

JOYEUX NOËL ET BONNE ANNÉE

*La direction, le personnel
et
les membres du conseil d'administration
du Centre communautaire pour aînés
Relais Santé Matane
s'unissent pour vous souhaiter*

*Joyeux Noël
Et
Bonne année*

UN SPÉCIAL DU TEMPS DES FÊTES



La Friperie Le Grenier ouvrira le samedi pour mieux vous servir

À compter du 3 décembre, la friperie le Grenier sera ouverte le samedi de 9h30 à 16h30. Cette décision a été prise afin de faciliter le magasinage de fin de semaine et accommoder une plus vaste clientèle.

En semaine, la friperie est ouverte de 9h à 17h.



La Nouvelle friperie du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane figure maintenant parmi les plus spacieuses de l'Est du Québec

La clientèle se dit heureuse d'y trouver un inventaire important et varié



LA FRIPERIE LE GRENIER



Du premier au 23 décembre 2016 courez
la chance de gagner le
montant de votre achat.
Un tirage sera effectué chaque
semaine le vendredi à midi
De plus, avec chaque achat de 50\$ obtenez
un article à 50%.

LES ANNIVERSAIRES DES MOIS DE DÉCEMBRE ET JANVIER

Mois de décembre

01 : Francine Charest
 03 : Solange Harrisson
 03 : Roselle Perron
 04 : Lucie St-Louis
 04 : Thérèse Landry
 09 : Francine Labrie
 09 : Régis Crousset
 10 : Denise Ross
 10 : Monique Bernard
 14 : Suzanne Isabel
 16 : Georgine Ruest
 17 : Michel Truchon
 20 : Fernand Roy

21 : Aurore Caron
 23 : Dolorès Lemieux
 23 : Noëlline Simard
 24 : Noëlla Gendron
 25 : Diane Bouffard
 26 : Cécile Larivée
 27 : Nicole Ross
 28 : Colette Blanchette
 31 : Ruth Paradis

Mois de janvier

02 : Marius Paquet
 06 : Marie-Paule Fortin
 06 : Odette Otis
 06 : Thomas Bouchard
 06 : Doris Ross

08 : Thérèse Champoux
 08 : Sylvie Levasseur
 10 : Odette Fortin
 11 : Solange Saucier
 14 : Diane Paquet
 16 : Murielle Doyon
 18 : Monique Dion
 21 : Lise Ducas
 22 : Monique Desrosiers
 22 : Jeannine Blier
 25 : Thérèse Pearson
 30 : Francine Fortin



UN BEAU PROJET



Nous avons créé de nombreux départements dont une salle de jeux pour les enfants, sans oublier un espace pour les articles de sport et une bibliothèque.






**La carte
 "j'encourage le recyclage"**

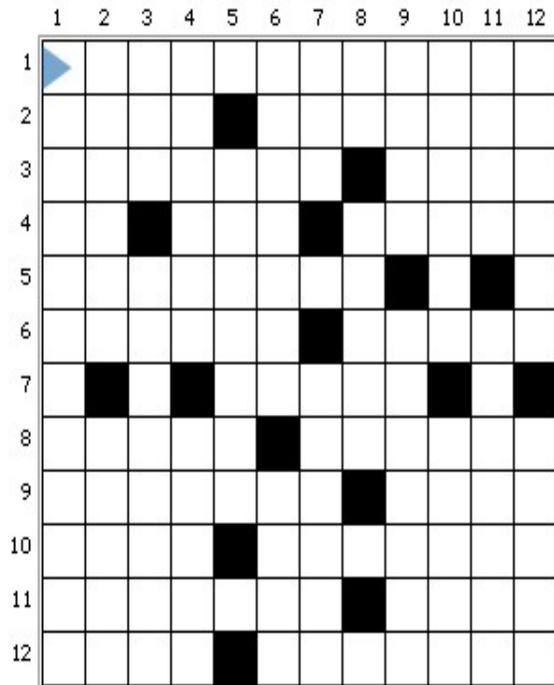
Une façon originale de soutenir les activités
 du Centre communautaire pour aînés
 Relais Santé Matane pour seulement

5 \$



5 \$

Mots Croisés



www.lapresse.ca

Écrire aux auteurs: michel.hannequart@gmail.com

1. Qui produit un bruit léger semblable à un froissement.
2. Ville d'Espagne - Tromperie.
3. Au début de la vie - Des bipèdes y circulent.
4. Titane - Un non-juif pour un juif - Contents.
5. Enfermée.
6. Appât artificiel - Américain du Sud.
7. Grivoises.
8. Rendu stupide - Fait obéir par la contrainte.
9. Désastreux - Chose sans importance.
10. Amalgame métallique - Désirent.
11. Coupent le haut - Multitude dense.
12. Fromage blanc - Traduire un accusé devant le tribunal.

1. Qui s'agitent par des mouvements vifs et courts.
2. Enzyme du rein - Contente et paisible.
3. Exprime le soulagement - Causer une enflure.
4. Utilise un service - Epouse de l'oncle.
5. L'ancêtre des langues nordiques.
6. Liens solides - Porte en avant.
7. Monnaie des pays scandinaves - Se dit d'un peigne brisé.
8. N'est pas divisible - Commémorer.
9. Sans eau - Alcaloïde utilisé en médecine.
10. De la nature de l'eau - Avant un nom propre d'homme.
11. Nuancer - Allongée.
12. Débris de verre - Assembler.

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 6, jusqu'à la fin. Lorsqu'une ligne est terminée, passez à la prochaine ligne où il reste des lettres non encerclées.

3. À la fin, il vous restera un charvari de lettres à replacer dans le bon ordre pour obtenir la réponse du jeu.

Thème :
La mémoire
7 lettres cachées

1. NNOOCUFIS
2. MMEERRISO
3. EFACLUT
4. NNEEOUR
5. EERPOLBM
6. GASIEV
7. NTLAME
8. EERSNP
9. GEMAI
10. UNORME
11. ITSEL
12. TADE
13. EEDI
14. TTSE
15. MMOE
16. GAE

DEGRINGOLADE # 17

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

Mot Mystère - thème: Cheveux et coiffure



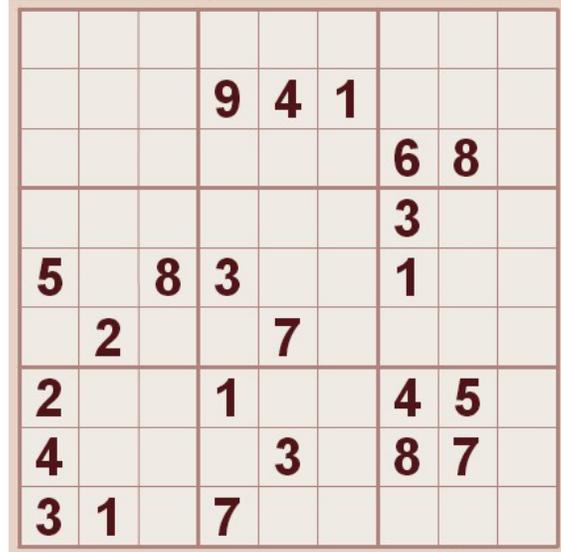
- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| AFRO | FOURNIE | REPOUSSE |
| ALOPECIE | GARCONNE | ROUGE |
| BANANE | HEAUME | ROULEAU |
| CASQUE | HERISSE | SECHOIR |
| CIMIER | HIRSUTE | SUROIT |
| CISEAU | HOUPE | TEIGNEUSE |
| COIFFURE | IMPETIGO | TETE |
| CORNETTE | MORION | TIF |
| COTONNEE | NATTER | TRESSER |
| DECOIFFE | NOIRAUDE | TRICORNE |
| DEMELAGE | ONDULATION | |
| DEMELANT | ORNER | |
| DEPEIGNER | PAILLOTE | |
| DORE | PANACHE | |
| EFFILER | PELE | |
| EPAISSE | PERRUQUE | |
| EPINGLES | PETASE | |
| ETAGER | POMMADE | |
| FANCHON | PORTER | |

SOLUTION DÉGRINGOLADES # 16

- | | | |
|---------------|---------------|--------------|
| 1. GROSSESSE | 2. NOURRISSON | 3. PRÉMATURÉ |
| 4. ACCOUCHER | 5. MATERNITÉ | 6. CHÉRUBIN |
| 7. CÉSARIENNE | 8. COUCHE | 9. PLEURER |
| 10. POIDS | 11. BÉBÉ | 12. CRI |

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI:

SUDOKU - niveau difficile



LES SOLUTIONS DU MOIS DE MAI

Mot mystère : ARRANGEMENT



MOTS CROISÉS

SUDOKU



Centre
communautaire
pour aînés
Relais Santé

807 du Phare Est C.P. 563
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)



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.

REPAS DES AMIS—DÉCEMBRE



Menu surprise

Thème de notre
repas ce mois-ci:

Noël

**17
décembre**

Réservation :
418-566-2649
Avant jeudi
15 décembre
à midi

FRIPERIE LE GRENIER: NOTRE SOURCE DE FINANCEMENT

**Les super prix
de la friperie**

Du premier au 23
décembre 2016 courrez la
chance de gagner le mon-
tant de votre achat.
Un tirage sera effectué
chaque semaine les
vendredi à midi.
De plus, avec chaque
achat de 50\$ obtenez un
article à 50%

Carte privilège

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



**Ne manquez pas nos journées
à petits prix:**

Durant tout le mois de décembre, les
articles sont offerts à un dollars sauf du
côté des nouveautés. Venez visiter nos
nouvelles installations et profitez d'un
inventaire exceptionnel.