

**Sommaire :**

- Assemblée générale annuelle (page 2)
- L'aidant et l'hébergement et son proche (page 4)
- Travailleuse de milieu (page 5)
- Le gala des bénévoles (page 6)

**Dans ce numéro :**

Centre de soutien aux proches aidants	2 3
Centre de jour	3
La travailleuse de milieu	5
Boutique	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu	12

**ÉDITORIAL**

Bonjour à tous, très chers membres, Voici le mois de mai qui se pointe le bout du nez et qui espérons-le nous apporte le beau temps. Le printemps, c'est la saison du renouveau de la nature, du retour des oiseaux migrateurs et du réveil des animaux hibernants. C'est aussi la saison des amours chez les oiseaux et pour tout le monde, une période particulièrement euphorique. Il est bien connu que le soleil agit comme un antidépresseur puissant et son retour contribue donc à nous mettre le moral au beau fixe !

Hé oui, les activités régulières tirent déjà à leur fin! Nos services pour les proches aidants se terminent à la fin du mois de mai. L'activité de « La parole » se termine à la mi-juin. Toutefois, le service de la travailleuse de milieu se poursuit pendant la période estivale. Notre friperie, LE GRENIER, sera ouverte tout l'été avec des ventes exceptionnelles. Venez-nous voir. Il nous fera un grand plaisir de vous accueillir.

La période estivale sera une phase de rénovation pour la direction et le conseil d'administration. Ses améliorations permettront la reprise des cours au mois de septembre sous notre toit. Voici une bonne nouvelle! **Les cours et activités seront dispensés dans nos locaux qui seront aménagés au premier étage de notre établissement.**

Je vous souhaite un été rempli de joie et d'amour

**Anny Sergerie**

**PÉRIODE DE PRÉINSCRIPTION**

Veillez prendre note que la période de préinscription se déroulera du 15 au 19 mai 2017 inclusivement pour toutes les personnes qui ont participé aux activités 2016-2017. Afin de vous réinscrire pour l'année 2017-2018, vous devez renouveler votre carte de membre au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane au coût annuel de 20\$. L'inscription a un cours est de 20\$ Cela représente donc la somme de 40\$ pour l'année pour votre participation à une formation.



## À LA RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS

**L'APPUÏ** 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

**Lundi 8 mai**

12H00 à 15H45

#### Dîner boîte à lunch

Pour le dîner, vous êtes invité à apporter votre lunch.

**LES MÉCHINS** au 108 rue des Fonds à la salle municipale

**Jedi 11 mai** 12H00 à 15H45 dîner boîte à lunch.

Pour le dîner, vous êtes invité à apporter votre lunch.

- **Prenez note qu'il y aura une dernière activité qui rassemblera les proches aidants de Matane — de Les Méchins et de Baie des Sables. Vous recevrez un appel d'un membre de la chaîne téléphonique des aidants pour vous donner plus de détails.**
- Prenez note que les activités se termineront à la fin mai pour reprendre en septembre.



Pour information ou inscription  
**Johanne Leblanc ou Audrey Savard**  
Téléphone : **418-566-2649**

## DÉJEUNER-CAUSERIE DES PROCHES AIDANTS

### Prochain déjeuner causerie mai 2017

1<sup>er</sup> groupe : le mardi 02 mai à 9h00 au Café aux Délices

2<sup>e</sup> groupe : le mardi 09 mai à 9h00 au Café aux Délices

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 déjeuner-causerie qui aura pour thème «*les riches expériences de l'accompagnement vécues par les proches aidants*». Le tout en toute confidentialité.

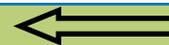
Offrez-vous un peu de répit, brisez l'isolement et venez vivre l'extraordinaire solidarité du groupe de soutien des proches aidants.

Que vous ayez envie de discuter ou tout simplement d'écouter. Nous vous attendons !

Pour information ou pour vous inscrire contactez Johanne Leblanc



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



Prenez note que l'**assemblée générale annuelle** aura lieu **le mercredi 7 juin 2017 à 16 heures au Centre communautaire Relais Santé Matane (807 du Phare Est.)** Cette réunion annuelle est le meilleur moyen de prendre connaissance des développements du centre communautaire et de comprendre les décisions prises par la direction et le conseil d'administration. Pour ceux qui le désirent, l'assemblée sera suivie d'un souper au coût de 15\$. Veuillez communiquer au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane pour nous faire part de votre présence pour le souper.

## CAFÉ RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS DE MATANE

**Thème : «Je fais mon bilan»** café discussion.

Groupe 1 et 2 ensemble : mardi 16 mai à 13h15 (au CRDI, 91 avenue d'Amour)

**Prenez en note qu'il aura une dernière activité rassemblant tous les groupes de proches aidants. Vous recevrez un appel et tous les détails concernant cette journée.**

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

## PROGRAMME «COUP DE MAIN» POUR LES PROCHES AIDANTS

Vous voulez réfléchir et augmenter vos connaissances face au rôle de proche aidant?

La tâche est exigeante, vous appréhendez qu'elle le devienne? Vous vous sentez seul, isolé et prisonnier de votre situation? Vous n'avez plus de temps libre, vous avez abandonné vos activités? Vous n'avez plus de vie sociale et vous vous sentez épuisé?

**Comment concilier** votre rôle d'aidant et votre vie personnelle?

**Le programme Coup de main a été conçu pour les proches aidants afin:**

De mieux les outiller

d'alléger leur tâche

de recevoir l'appui d'autres aidants, vivant une situation similaire

de favoriser l'échange d'idées, l'entraide et le soutien entre pairs.

Des thèmes pour vous-même et adaptés à votre rôle de proche aidant sont abordés afin de vous aider à prendre des décisions éclairées.

Comment prévenir l'épuisement? Comment mieux communiquer? Les aides techniques peuvent-elles me faciliter la tâche? Plusieurs autres sujets seront abordés.

Laissez-nous vous accompagner. Un groupe se forme pour le mois de septembre 2017.

Inscrivez-vous afin de vous assurer une place.

Pour information ou inscription, Johanne Leblanc 566-2649

## CENTRES DE JOUR

Venez participer à nos centres jour! Plusieurs activités sont prévues pour vous, que ce soit des activités cognitives, physiques, artistiques ou autres. Il y a de tout pour vous intéresser!

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

Mercredi, au Centre sportif de Ste-Félicité, de 13h à 15h30

Vendredi, au CLSC de Matane, de 13h à 15h30

Si vous êtes intéressé à participer, mais que vous n'avez pas accès à un véhicule, nous pouvons organiser un transport pour vous.

Contactez-nous pour de plus amples informations.

Audrey Savard

## L'AIDANT ET L'HÉBERGEMENT DE SON PROCHE

Prendre soin d'un proche en perte d'autonomie peut parfois vous obliger à prendre des décisions déchirantes. Pour toutes sortes de raisons, il arrive que le proche aidant doive se diriger vers de nouvelles ressources afin d'améliorer sa qualité de vie et celle de son proche. Pour certaines personnes, le passage à l'hébergement **devient la réponse** aux besoins de l'aidant et de l'aidé.

Certains proches aidants attendent le moment où ils n'ont plus la force de prendre soin de leur proche pour faire une première demande d'hébergement. Le temps d'attente vient alors ajouter à leur épuisement et à leur niveau de stress. Vous pouvez appeler la personne responsable des admissions des différents établissements ou résidences pour connaître le temps d'attente estimé pour chacun d'eux. Ceci ne vous engage en rien auprès des établissements, mais vous permet de mieux prévoir le moment où vous devrez aborder la question avec votre famille et ainsi vous préparer tranquillement. Plusieurs types de milieux d'hébergement existent. Il importe de choisir celui qui répond le mieux aux besoins de votre proche, selon son niveau d'autonomie et aussi selon le type et le nombre d'heures de soins qu'il requiert.

Le passage du domicile à l'hébergement est souvent vécu comme un choc pour la plupart des personnes âgées dépendantes mais surtout pour les familles. Cette étape marque une transition pour l'aidant et son proche, et non une coupure ou un abandon. Vous pouvez encore soutenir votre proche, mais dans un nouveau contexte d'aide. Votre rôle d'aidant changera, mais restera tout de même important. Vous pouvez aider votre proche à s'adapter à sa nouvelle résidence puisque vous connaissez bien ses goûts, ses intérêts et ses habitudes de vie. Établissez un bon contact avec le personnel de son nouveau milieu de vie afin de bien les informer sur votre proche. La plupart des centres d'hébergement dispose d'un service de loisirs qui offre une multitude d'activités. Accompagner votre proche à quelques-unes de ces activités qui lui plaisent vous permettra à tous les deux de partager de bons moments ensemble.

L'hébergement de votre proche amènera des changements dans l'organisation de votre vie. Il est possible que **vous ressentiez un grand vide** les premiers temps, de la culpabilité et de l'inquiétude après avoir confié votre proche à une ressource autre que vous. **Vous aurez besoin d'un temps d'adaptation.** N'hésitez pas à partager ce que vous ressentez avec une personne avec qui vous vous sentez à l'aise. Vous pouvez aussi vous joindre à un groupe de proches aidants de votre région afin de trouver l'écoute, la compréhension et de l'aide. Occupez vos temps libres de façon valorisante pour vous. Vous êtes la personne la mieux placée pour savoir quels moyens vous donner pour prendre soin de vous.

*Johanne Leblanc* coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants

Sources: - Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants, RAPAN Mauricie. [www.aidant.ca](http://www.aidant.ca)

## TRAVAILLEUSE DE MILIEU



Bonjour à tous !

Il me fait plaisir de vous informer sur la nature de mon travail comme travailleuse de milieu au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Mon travail a pour but de repérer les personnes âgées vulnérables ou isolées socialement afin de les rejoindre, les soutenir et les référer au besoin vers les ressources appropriées. Mes objectifs sont de:

- Briser l'isolement des personnes âgées vulnérables;
- Dépister et agir sur différentes problématiques liées à la vulnérabilité et à l'isolement social;
- Intervenir en situation de crise;
- Outiller les personnes âgées vulnérables afin qu'elles agissent sur leurs propres déterminants;
- Faire connaître aux personnes âgées et au milieu communautaire la gamme des ressources existantes dans notre MRC;
- Repérer les personnes âgées vulnérables et les référer vers les ressources appropriées en cas de besoin;
- Augmenter la conscientisation et la participation sociale des gens face à leur communauté, particulièrement leur voisinage;
- Favoriser la participation sociale des aînés.

Par ma nature et ouverture aux autres, par la régularité de ma présence et ma disponibilité, mon travail consiste à repérer les situations de vulnérabilité, à cerner l'apparition de difficultés ou évènements compromettant la qualité de vie et l'autonomie des aînés.

- Je serais présente dans les milieux de vie des aînés afin de créer des liens de confiance.
- J'offre aide, écoute et support tant aux aînés qu'aux proches aidants.
- Je repère les aînés fragilisés pour leur offrir les services en relation avec leur réalité et leurs besoins.
- J'informe sur les différents programmes et services, réfère vers les ressources appropriées et offre l'accompagnement dans vos démarches.
- Je collabore aussi avec les organismes voués aux aînés pour le développement de nouveaux services.

Venez me voir ou téléphonez-moi au 418-566-2649. Il me fera plaisir d'aller vous rencontrer directement chez vous ou dans le milieu de votre choix.

Bon printemps à tous !

*Nancy Migneault*

## DÎNER COMMUNAUTAIRE



Voici tous les amis qui ont participé à notre beau dîner du 25 mars. Celui-ci était sous le thème du printemps enjolivé de fleurs et de soleil. Venez vous joindre à nous pour notre dernier dîner de l'année qui sera le samedi 27 mai. Nous soulignerons la fête des mères et des pères qui est l'occasion idéal de se rassembler.

## GALA DES BÉNÉVOLES



Le gala des bénévoles du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane a eu lieu jeudi le 20 avril à la salle de quilles Les Allées du Boulevard.

Cette merveilleuse soirée fut sous la thématique d'Hollywood, pour remercier nos stars bénévoles de toute leur implication essentielle à la bonne marche du Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, et ce, au long de l'année. Musiciennes, repas gourmet, décorations et plus d'une quarantaine de bénévoles étaient au rendez-vous.

Ce fut une soirée mémorable, remplie de sourire et de gaieté. Félicitations à tous nos bénévoles et une mention spéciale à notre bénévole de l'année !

Monsieur Richard Bernier!



**Bénévoles :**  
Créateurs de richesses



**HOMMAGE À VOUS TOUS ET TOUTES, CHERS BÉNÉVOLES EN OR!**



*Que ferions-nous sans vous et votre présence si chaleureuse?  
Combien de bras et de coeurs manqueraient à l'appel...  
Vous êtes d'une aide si précieuse. Le don de  
votre temps offert gratuitement,  
Remplit sans cesse nos coeurs et celui de nos membres et clientèles.  
Vous nous émerveillez aussi par tout ce que vous faites:  
une simple présence silencieuse,  
Merci encore de toujours être là !  
Des gestes emprunts de bienveillance  
Des regards pétillants, colorés d'amour  
Des paroles virevoltantes, parsemées de lumière  
Du temps enrobé de générosité et de sagacité  
Avec respect, intelligence et discrétion  
Ils laissent leur empreinte dans le sillon  
Votre présence est réconfortante.  
Votre passion énergisante,  
vos actions essentielle ainsi que  
votre engagement.  
Ils nous sont précieux  
Ils nous rendent heureux  
Et il nous faudrait plusieurs vies  
Pour vous dire suffisamment MERCI  
MERCI à chacun de vous  
Qui semez votre éclat de vie et de joie  
Dans chaque espace de notre beau centre communautaire pour aînés  
relais santé Matane  
Et qui par votre seule présence  
Le rendez toujours plus beau et unique.*



**MERCI !**

**FRIPERIE LE GRENIER**



Pour les finissants, le mois de mai est déjà l'occasion de planifier une journée mémorable. Venez découvrir à peu de frais de très jolis vêtements et accessoires. L'équipe de la friperie sera heureuse de vous servir !



Portez attention à nos ventes exceptionnelles durant toute la saison estivale.

L'été est à nos portes. Venez voir notre gamme de vêtements qui vous plaira assurément !

De belles trouvailles vous attendent !



Le service INTERAC est maintenant disponible.

HEURES D'OUVERTURE		
<b>Lundi</b>	9h00	17h00
<b>Mardi</b>	10h00	17h00
<b>Mercredi</b>	9h00	17h00
<b>Jeudi</b>	9h00	17h00
<b>Vendredi</b>	9h00	17h00
<b>Samedi</b>	9h30	16h30

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE MAI

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 01 : Émilienne Chassé      | 12 : Jacinthe Lucie Gagné |
| 02 : Marius Chassé         | 13 : Fernand Desjardins   |
| 02 : Solange Pelletier     | 14 : Odette Murray        |
| 03 : Leane Perry           | 14 : Brigitte Thibault    |
| 05 : Gaétane Fortin        | 19 : Léonie Desjardins    |
| 05 : Lise Gagnon           | 20 : Danielle Clément     |
| 05 : Suzette Deschênes     | 20 : Diane Simard         |
| 06 : Marjolaine Desrosiers | 20 : Raymonde Pellerin    |
| 08 : Charlotte Lepage      | 25 : Maryse Collin        |
| 09 : Lucie Beaudette       | 25 : Ghislaine Harrisson  |
| 10 : Micheline Beaulieu    | 28 : Laurence Levasseur   |
| 11 : Jean-Pierre Dion      | 29 : Réjeanne Truchon     |



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR LES CENTRES DE JOUR

Le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane vous propose de vivre une expérience exceptionnelle auprès des aînés qui fréquentent nos centres de jour. Nous sommes à la recherche de bénévoles qui pourraient consacrer quelques heures par semaine à la clientèle des centres de jour animés par notre éducatrice spécialisée.

Si vous désirez davantage d'informations, contactez Audrey Savard au 566-2649.

LA FRIPERIE LE GRENIER EST LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES

La friperie LE GRENIER est à la recherche de bénévoles pour son service de tri de vêtements. Nous aimerions également accueillir une personne qui s'y connaît en couture pour faire des réparations mineures aux vêtements. Dans ce cas, il suffirait de quelques heures par semaine. Pour offrir vos services, contactez Chantale Richard au 566-2649.

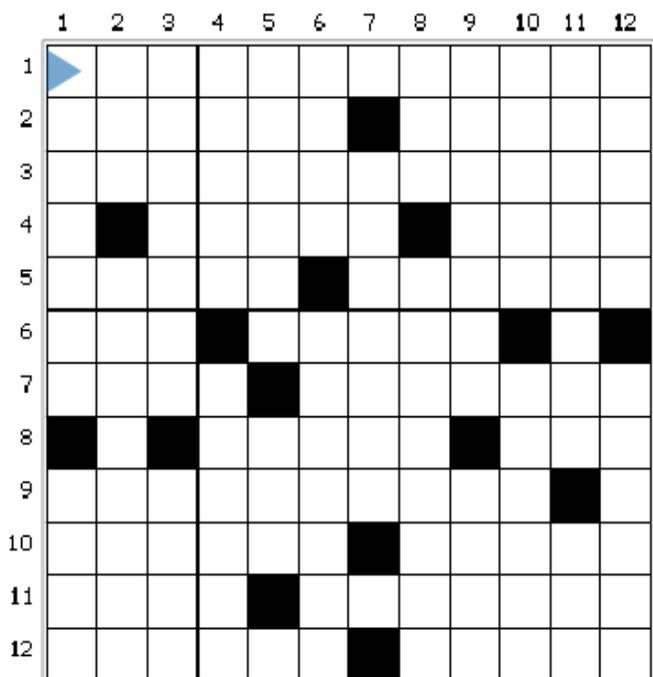


BONNES  
VACANCES





## Mots croisés



1. Anomalie de la vision.
2. Décharge électrique - Troublées.
3. Avec rage.
4. Partie de mer - Assemblé.
5. Reproduit le comportement de quelqu'un - Insectes carnassiers.
6. Symbole du radian - Dans les poches d'un iranien.
7. Héros de Virgile - Piètre.
8. Sa capitale est Beijing - Unité de titre des fibres textiles.
9. Escroquerie.
10. Plantain d'eau - Assassin.
11. Archipel - Arbre.
12. Conduites - Etat de l'organisme, bon ou mauvais.

1. Crime posant une énigme policière - Fringale.
2. Ancienne pièce - Longue écharpe de dentelle.
3. Gonflé - Cordon.
4. Stupide - Pays d'Europe.
5. Grésiller - Marque le doute.
6. Femme, en verlan - Reproduites.
7. On aime bien sa fin.
8. Petit socle - Fais se succéder régulièrement.
9. Très grand - Célèbre bataille.
10. Transparent - Se dit d'un col.
11. Mythomane - Habille.
12. Estoniens - Arrive à son terme.

### 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 :

Un ange

6 lettres cachées

1. RHCAANEG
2. ORCECNAY
3. OIULEQYBMS
4. UURRTSANLE
5. RRTTEEUCOP
6. THUYMEQI
7. NCEHCA
8. AATRLS
9. RITPSE
10. EEYSTMR
11. EICL
12. AARU
13. XODU
14. RPU

DEGRINGOLADE # 21

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

Mot mystère de 10 lettres - thème: Bureau

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

- |           |              |           |
|-----------|--------------|-----------|
| ABC       | GRAMMAIRE    | REMUNERER |
| ACCENT    | GRAPHIQUE    | RESEAU    |
| ADJOINT   | INFORMER     | RUBAN     |
| ADRESSER  | INITIALES    | SALAIRE   |
| AFFAIRES  | INTERNET     | SERVICE   |
| AGRAFEUSE | LIRE         | STYLO     |
| APPELER   | MACHINE      | SUCCES    |
| BILINGUE  | MARGE        | TALON     |
| CALCUL    | MEUBLE       | TITRE     |
| CLAVIER   | NOTE         | TRIEUSE   |
| ECRIRE    | NUMERO       | VENTE     |
| ECRITURE  | ORIGINAL     |           |
| EFFACER   | PAGE         |           |
| ENCRE     | PDG          |           |
| ENVOYER   | PLACE        |           |
| ERREUR    | RAYER        |           |
| ESPACER   | RECU         |           |
| FAX       | REGLE        |           |
| GESTION   | REMUNERATION |           |

SOLUTION	DÉGRINGOLADES # 20	
1. CONFECTION	2. ORNEMENT	3. COLLECTION
4. AIGUILLE	5. CANEVAS	6. OUVRAGE
7. GRIFFE	8. MAILLE	9. POINTS
10. DÉLICAT	11. MODE	12. ORNE
13. COUD	14. FIL	15. ART

REPONSE RESTANTE EN CHARIVARI: **MACHINE**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS D'AVRIL

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

SUDOKU

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

Centre  
communautaire  
pour aînés  
Relais Santé

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 4 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!*

**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—MAI

### MENU



Thème de notre  
repas ce mois-ci:

**27 mai**

Fête des mères

Fête des pères

Réservation :

418-566-2649

Avant jeudi 25 mai

## 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 Carrefour d'information aux aînés, 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



Ville  
de Matane

MRC de  
La Matanie



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

Canada 

Famille  
Québec 

Québec 