

Sommaire :

- Reconnaître les signes de fatigue (page 3)
- Les étapes du parcours de proche aidant (page 4)
- Travailleuse de milieu—Au cœur des aînés (page 5)
- Nouvelles du conseil d'administration (page 6)

Dans ce numéro :

Centre de soutien aux proches aidants	2 4
La travailleuse de milieu	5
Centres de jour	6
Boutique	8
Anniversaires	9
Loisirs et détente	10 11
Menu	12

ÉDITORIAL

Une nouvelle année commence pour le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Une année qui s'annonce remplie d'activités et de nouveautés.

Premièrement, les travaux d'aménagement de l'immeuble débiteront cet automne. Ces travaux permettront de rendre le bâtiment conforme et accessible, ce qui va nous permettre d'intégrer l'ensemble de nos activités sous notre toit.

Deuxièmement, nos activités régulières repren-

ent pour vous permettre de socialiser dont :

- ♦ le premier dîner communautaire qui aura lieu le samedi, 28 octobre 2017 à 12h aux Allées du boulevard sur le boulevard Dion;
- ♦ les ateliers des proches aidants avec nos deux animatrices de cœur qui se préoccupent de répondre aux besoins des proches aidants.

Troisièmement, le service de la friperie LE GRENIER est toujours

ouvert pour vous permettre des achats à petits prix.

N'oubliez pas que c'est le temps de renouveler votre carte de membre. Notre adjointe administrative se fera toujours un plaisir de vous accueillir avec son beau sourire.

Nous espérons que vous avez passé un bel été en compagnie de vos proches. Nous vous souhaitons à tous une très bonne rentrée !

La direction



## À LA RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS

**L'APPU** 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: 90 RUE DE L'ÉGLISE (SALLE DE LA RÉSIDENCE)**

**Lundi 23 octobre 2017**

de 12h00 à 15h45

Dîner: Apportez votre boîte à lunch.

**Thème: Les peurs chez l'aidant. Est-il possible de les apprivoiser ?**

### **LES MÉCHINS: 108 RUE DES FONDS (SALLE MUNICIPALE)**

**Jeudi, 12 octobre 2017** de 12h00 à 15h45.

Dîner: Apportez votre boîte à lunch.

**Thème: Le rôle de proche aidant**

**Jeudi, 26 octobre 2017** de 13h15 à 15h45. Café rencontre .

**Thème: Les peurs chez l'aidant. Est-il possible de les apprivoiser ?**



Pour information ou inscription **Johanne Leblanc** ou **Audrey Savard**  
au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane.  
Téléphone : **418-566-2649**

## DÉJEUNER-CAUSERIE DES PROCHES AIDANTS

### **DÉJEUNER DES PROCHES-AIDANTS. THÈME : É/ MOI?**

**Mardi le 17 octobre à 9h00 au restaurant 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 moment 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 joignez le groupe de soutien des proches aidants. Que vous ayez envie de discuter, d'écouter, de prendre un café, on vous attend.

♦ **Inscription obligatoire pour réserver votre place**

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

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



**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...)

## CAFÉ RENCONTRE DES PROCHES AIDANTS DE MATANE

### Café-rencontre des proches aidants de Matane

Mardi, 3 octobre 2017 à 13h15 (au CRDI, 91 rue d'Amours)

**Thème :** « Le rôle de proche aidant/choisi ou subi? »

Mardi, 31 octobre 2017 à 13h15 (au CRDI, 91 rue d'Amours)

**Thème :** « Employer mes 3 savoirs dans le rôle de proche aidant »

**Inscription obligatoire :** Johanne Leblanc, 418-566-2649

## RECONNAÎTRE LES SIGNES DE FATIGUE

Vous avez le sentiment que vos rêves et votre vie vous échappent? Vous êtes envahi par des vagues de doute, de tristesse et même de colère, qui alternent avec des vagues d'espoir? Toute personne aidante est susceptible de connaître des périodes d'épuisement qui la rendent fragile et vulnérable.

L'exercice qui suit peut vous aider à identifier vos signaux d'alarme personnels. Apprenez à les reconnaître.

**Pour chaque énoncé, choisissez une réponse parmi les choix suivants:**

**1. Presque jamais 2. Parfois 3. Souvent 4. La plupart du temps**

- J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit.
- Je me lève fatigué le matin. Je manque d'énergie pour faire mes journées.
- J'ai perdu l'appétit ou je mange trop.
- Je suis malade plus souvent qu'auparavant (grippe, rhume, mal de tête).
- Je consomme de plus en plus de médicaments.
- J'ai développé des problèmes de santé chroniques (hypertension, mal de dos, etc.).
- Je suis davantage irritable et impatient.
- J'en fais beaucoup et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus.
- J'ai du mal à me concentrer (faire la liste des tâches à accomplir, régler des factures, lire, etc.).
- J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (numéros de téléphone, noms, clés, etc.)
- J'ai abandonné les activités que j'aime.
- Je n'ai plus beaucoup d'autres contacts que ceux avec la personne dont je prends soin.
- J'ai l'impression de pleurer pour des riens.
- Je me sens triste et découragé.
- Je suis anxieux face à l'état de mon proche et face à l'avenir.
- J'ai envie de tout abandonner.

Vous vous êtes reconnu dans certaines de ces affirmations? La majorité de vos réponses sont « La plupart du temps »? Vous devez alors accorder plus d'attention à ces signaux de fatigue physique et émotionnelle.

## LES ÉTAPES DU PARCOURS DE PROCHE AIDANT

### Principaux besoins des proches aidants selon les stades d'évolution d'une maladie neurocognitive



- Encaisser le choc du diagnostic
- Comprendre la maladie dont l'aidé est atteint
- Trouver des stratégies d'adaptation
- Planifier les aspects légaux de l'éventuelle inaptitude de la personne aidée
- Accompagner la personne aidée pour planifier ses souhaits de fin de vie
- Amorcer les démarches d'adaptation du domicile
- Au besoin, partager avec des semblables ses émotions
- Chercher du soutien familial ou individuel



- Bénéficier de périodes de répit afin de conserver son équilibre et d'avoir du temps pour lui
- Apprendre à utiliser divers équipements nécessaires au soutien de l'aidé
- Gérer une foule de dossiers fiscaux/légaux/financiers
- Comprendre son rôle, celui de la famille et des diverses équipes de soins
- Gérer son stress et poser ses limites
- Trouver des stratégies pour la gestion des symptômes comportementaux et psychologique liés à la démence
- Gérer la médication de la personne aidée
- Organiser son temps et son avenir
- Parler de son vécu et partager avec des pairs et des intervenants psychosociaux, accepter l'aide extérieure



- Bénéficier de soutien et de références en vue de l'hébergement
- Gérer les deuils, les pertes, la baisse de « l'adrénaline de performance », les réactions familiales
- Participer à la gestion de fin de vie de l'aidé et toutes les tâches que celle-ci implique

Peu importe où vous vous situez dans votre parcours, n'hésitez pas à contacter le service Info-aidant composez le 811 (option2). Nos conseillers spécialisés sont là pour vous écouter, vous informer et vous référer aux ressources et services disponibles près de chez vous. Source : L'APPUI

**Johanne Leblanc, coordonnatrice «Centre de soutien aux proches aidants»**

## TRAVAILLEUSE DE MILIEU

**AU CŒUR DES AÎNÉS**

Bonjour à tous !

Dans le cadre de mon travail, je fais partie du comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés dans La Matanie. Le comité a lancé la tournée **Au cœur des aînés** en avril 2017 afin de prévenir et de sensibiliser les personnes de 50 ans et plus au phénomène de l'intimidation. Je me suis jointe à l'agente de sensibilisation, Luce Thériault, pour la tournée et l'animation de cet atelier.

Pourquoi le slogan **Au cœur des aînés**?

**Au cœur des aînés** parce que le projet mobilise la communauté des aînés en allant à leur rencontre dans leurs milieux de vie et par l'intermédiaire des groupes sociaux dans lesquels ils sont impliqués

**Au cœur des aînés** parce que le cœur est lié aux émotions et aux sentiments, tout en étant un gage de générosité et de respect envers les autres. L'intimidation est un sujet délicat et sensible qui doit être abordé avec sérieux.

La tournée de sensibilisation présentait la vidéo **Une grande différence** créée par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Lévis-Rive-Sud. Cette trousse démythifie l'intimidation en présentant des situations fictives dans les résidences pour aînés et lors d'activités sociales. Dans les faits, plus de 400 personnes ont assisté aux ateliers de sensibilisation dans la Matanie. Nous avons rejoint ces personnes en allant à leur rencontre dans leurs milieux de vie et dans les groupes sociaux. Ensemble nous pouvons faire **Une grande différence** pour contrer l'intimidation.

Dans un deuxième temps, afin d'apporter une couleur locale au projet, les municipalités de la MRC ont participé à la réalisation d'un photoroman en présentant un scénario personnalisé à leur milieu de vie. Croisement entre le cinéma et la bande dessinée, ce média permet d'illustrer des bons comportements à privilégier pour contrer l'intimidation et favoriser un milieu de vie sain et sécuritaire pour tous. Le vernissage du photoroman se déroulera le 17 octobre à 9h30 à la Société d'histoire et de généalogie de Matane.

Je vous souhaite à tous et toutes un bel automne.

*Nancy Migneault*  
Travailleuse de milieu

## NOUVELLES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Un gros merci pour les deux ans que Mme France Caron et M. Rodrigue Albert ont consacré au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Leur apport a été précieux notamment pour la relocalisation de notre organisme et le retour à l'équilibre budgétaire.

Le conseil d'administration est maintenant constitué de :

Mme Diane Brunet, présidente;  
M. Romano Quagliano, vice-président;  
Mme Suzie Thompson, trésorière;  
Mme Marie-Anne Ouellet, secrétaire;  
et Mme Josée Roy, administratrice.



Nous les remercions pour leur implication et leur souhaitons une année remplie de réussite et de bonne entente.

La direction et le personnel

## CENTRES DE JOUR

### Centres de jour

Joignez-vous à nos centres de jour les mardis et les vendredis au CLSC de Matane et les mercredis au centre sportif de Sainte-Félicité! Plusieurs activités sont au programme : jeux de mémoire, devinettes, activité physique, chant et plusieurs autres. Ces rencontres permettent de briser l'isolement et de socialiser tout en maintenant vos habiletés cognitives et physiques. Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec Audrey Savard, au Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. 418-566-2649

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

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

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



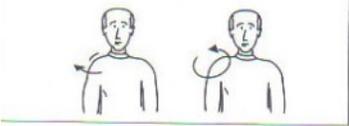
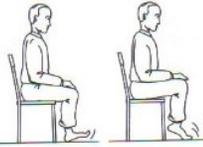
## DÎNER COMMUNAUTAIRE

### Dîner communautaire - Spécial Halloween

Nous vous invitons à venir nous rejoindre en grand nombre pour un dîner thématique Halloween qui aura lieu le samedi, 28 octobre prochain à la salle de quilles de Les Allées du boulevard (140, boul. Dion). N'hésitez pas à venir avec des amis ou des gens de votre parenté. Un minimum de 50 personnes est requis pour que le dîner ait lieu. Le coût pour les membres est de 12 \$ et 15 \$ pour les non-membres. Pour plus d'information ou pour réserver votre place, communiquer avec le Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. 418-566-2649

Au menu : Soupe - Mets chinois - Dessert – Café-Thé

**QUELQUES EXERCICES UTILES QUAND ON SOUFFRE D'ARTROSE**

EXERCICE	EXPLICATION
<p>Échauffement du cou</p> 	<p>Pencher le menton vers la poitrine. Rapprocher l'oreille de l'épaule. Tourner la tête lentement de chaque côté. (Répéter 2 fois chaque exercice.)</p>
<p>Échauffement des épaules</p> 	<p>Tourner les épaules vers l'arrière puis vers l'avant. (Répéter 4 fois dans chaque sens.)</p>
<p>Échauffement du tronc</p> 	<p>Assis ou debout, pencher lentement le corps de côté en regardant devant soi. Alternier de côté. (Répéter 4 fois de chaque côté.)</p>
<p>Échauffement du haut du corps</p> 	<p>Assis ou debout, expirer en rapprochant les coudes et inspirer en revenant en position initiale. (Répéter 8 à 12 fois.)</p>
<p>Étirement des mains et des bras</p> 	<p>1-Croiser les doigts, pousser les paumes loin de soi. 2-Étirer les doigts à l'aide de la main. (Maintenir 6 à 8 secondes et répéter 5 à 6 fois.)</p>
<p>Échauffement de la cheville</p> 	<p>Décoller les plantes du pied et les orteils vers le haut et ensuite décoller les talons du sol. (Répéter en alternant orteils/talons 10 à 12 fois.)</p>
<p>Étirement de l'arrière de la jambe</p> 	<p>Orteils vers le haut, jambe en extension, l'autre pied appuyé au sol. Mains sur les cuisses, pencher le dos légèrement en avant. (Maintenir 30 secondes pour chaque jambe)</p>

CALENDRIER DES VENTES DE LA FRIPERIE LE GRENIER



Pour bénéficier des ventes, il faut être détenteur d'une carte de membre.

**OCTOBRE 2017**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>1</b> Fermé	<b>2</b> Vente 2\$	<b>3</b> Vente 2\$	<b>4</b>	<b>5</b> Vente 1\$	<b>6</b> Vente 1\$	<b>7</b> Vente 1\$
<b>8</b> Fermé	<b>9</b> Vente 2\$	<b>10</b> Vente 2\$	<b>11</b>	<b>12</b> Vente 1\$	<b>13</b> Vente 1\$	<b>14</b> Vente 1\$
<b>15</b> Fermé	<b>16</b> Vente 2\$	<b>17</b> Vente 2\$	<b>18</b>	<b>19</b> Vente 1\$	<b>20</b> Vente 1\$	<b>21</b> Vente 1\$
<b>22</b> Fermé	<b>23</b> Vente 2\$	<b>24</b> Vente 2\$	<b>25</b> Vente 0,25\$	<b>26</b> Vente 1\$	<b>27</b> Vente 1\$	<b>28</b> Vente 1\$
<b>29</b> Fermé	<b>30</b> Vente 2\$	<b>31</b> Vente 2\$				



**Lits électriques à vendre (2)**

2 lits simples, literie inclus, 500\$ chacun. Pour plus d'informations, communiquez avec Lise Ratté au 418-772-6272.

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 SEPTEMBRE—OCTOBRE

SEPTEMBRE

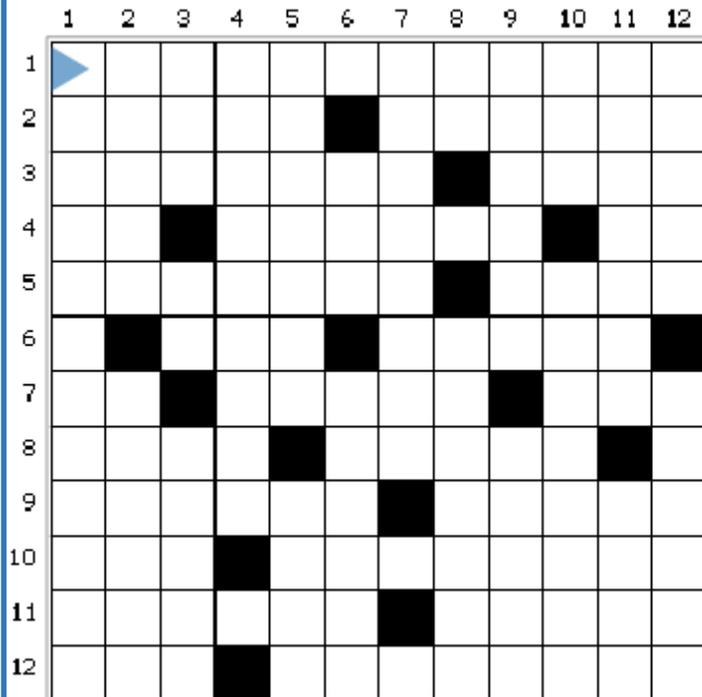
OCTOBRE

- 03 : Francine Plourde
- 03 : Romano Quagliano
- 04 : Lucette Mercier
- 05 : Claudette Deschênes
- 06 : Michel Boulay
- 06 : Monique Landry
- 06 : Louise Turcotte
- 07 : Annette Dufour
- 07 : Alice Godbout
- 09 : Jeannine Truchon
- 11 : Denise Collin
- 13 : Philippe Couture
- 13 : Robert Morin
- 17 : Anny Sergerie
- 17 : Micheline St-Laurent
- 17 : Odette Tardif
- 24 : Lisette Lacroix
- 25 : Ruth Lagacé Ross
- 26 : Michelle Blouin
- 30 : Simonne O. Lapointe

- 03 : Brigitte Coll
- 04 : Danielle Bouffard
- 04 : Claudette St-Laurent
- 06 : Monelle Desrosiers
- 06 : Francine Thibeault
- 08 : Sonia Grant
- 10 : Louise Martin
- 11 : Danielle McMullen
- 13 : Burniss Perry
- 16 : Josée Roy
- 18 : André Papineau
- 20 : Solange Gauthier
- 20 : Françoise Poirier
- 21 : Victor Rouleau
- 23 : Gérard Desmeules
- 24 : Charline Bergeron
- 25 : Suzanne Fortin
- 30 : Linda Crousette
- 30 : Rose-Ida Normand
- 30 : Louiselle Richard
- 31 : Danielle Lévesque



## Mots croisés



1. Chiche.
2. À l'est et à l'ouest des États-Unis - Avare et mesquin.
3. On la consomme en salade - Au Sahara, buttes à sommet tabulaire et à flancs abrupts.
4. Tour - Paroles échangées à l'écart, au cours d'une réunion - Germanium.
5. Autolyse - Pronom personnel.
6. Il n'en est pas question! - Garde du sabre japonais.
7. Rad - Charge en remplissant. - Plante bulbeuse.
8. Femme d'Héraclès - Flétri.
9. Un des apôtres - Essentiel.

1. Ajout fait à une lettre.
2. Plus grand - Savoir-faire.
3. Roue à gorge - En vogue - Mettre plus haut.
4. Évoluer librement avec vivacité et légèreté.
5. Imprévu - Opération militaire.
6. Brosse l'égalon - Voisine de la mouette.
7. Spécialité d'Offenbach.
8. Négation - Obséquieux.
9. Candide - Relatif à la neige.

10. Il vient d'avoir 25 ans - Rappiquent.
11. Se dit d'un col - Selon un tempo lent et ample.
12. Attire les vacanciers - Éclaircies.

### 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 chasse 7 lettres cachées

1. AACRNIEB
2. ARBNNOREIC
3. EEENTLMGR
4. FIFSTEL
5. MENUTOA
6. EERHCVUIL
7. AACNRD
8. IBIREG
9. SIMREP
10. TOTBES
11. MERA
12. UOJR
13. POUÇ
14. SOIB
15. 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 de 8 lettres - Thème: Animaux

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

- |            |             |            |
|------------|-------------|------------|
| AGNELLE    | EPERVIER    | REPAIRE    |
| ANIMAL     | ERGOT       | REPTILE    |
| ANTRE      | ESCARGOT    | ROSSIGNOL  |
| ATELE      | FOURRURE    | SABOT      |
| BESTIOLE   | FRUGIVORE   | SARIGUE    |
| BIPEDE     | GENISSE     | SERPENTEAU |
| BISON      | GRUE        | SOURICEAU  |
| BREBIS     | GUEPE       | TANIERE    |
| BUFFLE     | GUIVRE      | TERRIER    |
| CANE       | HERE        | TIGRESSE   |
| CHATTE     | INSECTE     | VERDIER    |
| CHIENNE    | INSECTIVORE | VERRAT     |
| CORNE      | LIONNE      |            |
| DEFENSES   | NARVAL      |            |
| EFFRAIE    | ORQUE       |            |
| EIDER      | OURSIN      |            |
| ELAN       | OVIPARE     |            |
| ELEPHANTIN | PAONNEAU    |            |
| ELYTRE     | PORCELET    |            |



SOLUTION	DÉGRINGOLADE # 21	
1. ARCHANGE	2. CROYANCE	3. SYMBOLIQUE
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: **FIDÈLE**

SUDOKU - niveau difficile

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

LES SOLUTIONS DU MOIS DE MAI

Mot mystère: Entreprise

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

MOTS CROISÉS

SUDOKU

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

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 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!*

**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—OCTOBRE 2017



### MENU

Soupe won-ton  
Mets chinois  
Pouding chômeur à l'érable  
Café - Thé

Thème de notre  
repas ce mois-ci

**28 octobre 2017**

Halloween  
Réservation :  
418-566-2649  
Avant lundi 23 oct  
à midi

## 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

Famille  
Québec 

MRC de  
La Matanie 

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

Canada  Québec 