



Rapport annuel d'activités 2015-2016

Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane



Table des matières

Le mot de la présidente	2
Le préambule	3
Notre mission	3
L'organisation	4
Conseil d'administration	4
Effectifs	4
Pour nous joindre.....	5
Le financement	5
Les fondations de l'organisme.....	6
Membres	6
Bénévolat	6
Partenaires du milieu	7
Concertation.....	7
La friperie « Le Grenier ».....	8
Les programmes et les services	9
Centre de soutien aux proches aidants	9
<i>Programme « Coup de main 1 & 2 »</i>	9
<i>Rencontres des groupes de soutien</i>	9
<i>À la rencontre des proches aidants</i>	9
Carrefour d'information pour aînés	10
Travail de milieu	11
Alliance aînés.....	12
<i>Centre de jour communautaire</i>	12
<i>« La Parlure » et « Les Hommes en action »</i>	12
Ateliers hebdomadaires et formation	13
<i>Gym-Cerveau</i>	13
<i>Activité physique et hygiène de vie</i>	13
<i>Activité physique douce</i>	14
<i>Création littéraire</i>	14
Journal mensuel	14
Repas communautaires.....	15
Autres services aux membres	15
<i>Service de secrétariat</i>	15
<i>Location de salles</i>	15
<i>Cantine</i>	15
La conclusion / Les projets à venir.....	16

Le mot de la présidente

Après 25 ans d'existence, en 2015-2016, le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane a vécu de grands changements et bouleversements mais cela s'avérait nécessaire.

Un quart de siècle d'existence! Eh bien! Voilà le temps de se renouveler, de changer les pratiques de gestion, d'administration, de services à la clientèle afin d'assurer à notre organisme une pérennité pour de nombreuses années.

Des dossiers importants ont mobilisé les administrateurs dès leur entrée en fonction en juin 2015. Les priorités furent d'abord le retour à la santé financière tout en épongeant les déficits antérieurs et en arriver à générer des surplus.

À cela, s'est ajoutée la relocalisation de notre organisme avec sa friperie « Le Grenier ». La recherche d'un nouvel emplacement a donné naissance à plusieurs scénarios et nous a obligés à refaire les liens avec les partenaires concernés par ce dossier dont la ville de Matane.

Nous avons également développé un cadre administratif en gestion des ressources humaines presque inexistant. Ce volet a permis de mieux encadrer l'équipe de travail et les opérations du Relais Santé tout en assurant dans les prochains mois l'optimisation de nos services.

Finalement, notre friperie « Le Grenier » a subi quelques modernisations par l'ajout d'équipements. Notre boutique connaîtra une vraie cure de rajeunissement lorsque nous emménagerons dans de nouveaux locaux. Elle se fera attrayante, plus spacieuse. La clientèle aura le goût d'y flâner.

Il en reste encore à faire en 2016-2017 ! Nos actions porteront, entre autres, sur :

- la planification du déménagement et le déménagement lui-même ;
- le plan d'aménagement ;
- un plan de communication ;
- un plan d'action ;
- une politique salariale ;
- une trousse d'accueil pour les nouveaux employés ;
- un code d'éthique ;
- la consolidation de l'équipe de bénévoles ;
- et j'en passe.

Rien ne se fait seul ! Nous avons besoin de la collaboration de notre personnel, de nos bénévoles, de nos membres et des membres du conseil d'administration pour y arriver. Nous allons le faire ensemble dans la plus grande transparence et le respect des différences. Ayez du plaisir à participer à la croissance du Relais Santé. Que ce défi devienne le VÔTRE!

France Caron, présidente
Au nom des membres du conseil d'administration

Le préambule

Que serait une organisation telle que le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane sans son personnel, ses bénévoles et ses membres?

Que serait le Relais Santé sans une signature originale, unique et centrée sur les besoins de sa clientèle?

Incontestablement, l'avenir du Relais Santé passe par le maintien, le développement de ses services et de son organisation.

Il faut se donner un avenir en assurant la pérennité de nos services actuels, en optimisant les programmes existants, en allant jusqu'à rêver à de nouveaux services portant « notre signature », la signature « *Relais Santé* ».

Développons-nous en réponse aux besoins des aînés, de la communauté dans des actions concrètes où notre clientèle est au cœur de nos interventions.

Voilà le projet du Relais Santé !

Notre mission

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 sur tout le territoire de la MRC de la Matanie.

L'organisation

Conseil d'administration

Malgré le fait que le conseil d'administration, conformément aux règlements généraux, doit être constitué de 7 membres, celui-ci est actuellement composé de 5 membres qui sont :

- **Mme France Caron**, présidente
- **Mme Marie-Anne Ouellet**, vice-présidente
- **M. Rodrigue Albert**, administrateur
- **Mme Diane Brunet**, administratrice
- **Mme Madeleine Gagnon**, administratrice

Le conseil d'administration a tenu 16 séances ordinaires et 4 séances extraordinaires.

Il y a eu 32 membres qui ont assisté à la 23^{ème} assemblée générale annuelle du 11 juin 2015.

Effectifs

Au cours de l'année, la directrice générale a présenté sa démission. Nous devons procéder à l'embauche de la personne qui va lui succéder.

Le personnel est formé de :

- **Mme Johanne Cayouette**, adjointe administrative
- **Mme Chantal Richard**, chef d'équipe et commis aux ventes à la friperie « Le Grenier »
- **Mme Andrée Michaud**, commis aux ventes à la friperie « Le Grenier »
- **Mme Anny Sergerie**, chef d'équipe aux programmes et intervenante aux centres de jour
- **Mme Johanne Leblanc**, coordonnatrice du Centre de soutien aux proches aidants et à la rencontre des proches aidants
- **Mme Denise Fillion**, animatrice à la rencontre des proches aidants
- **M. Réjean Sirois**, intervenant au Carrefour d'information pour aînés
- **Mme Reine Imbeault**, travailleuse de milieu
- **Mme Christine Chouinard**, préposée à l'entretien
- **M. Claude Maltais**, commis à l'entretien

Pour faciliter la communication entre le conseil d'administration, la direction et le personnel, des réunions hebdomadaires ont été mises en place. Ce mode de fonctionnement permet d'assurer une complémentarité et une uniformité des services à la clientèle.

Pour nous joindre

	Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane		
	Adresse de correspondance : 384, du Rempart, C.P. 563 Matane (Québec) G4W 3P5	Adresse civique : 384, du Rempart Matane (Québec) G4W 2T7	
	(418) 566-2649		info@relaissantematane.org
	(418) 562-8707		www.relaissantematane.org

Heures d'ouverture



**Centre communautaire pour aînés
Relais Santé Matane**
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi
8h30 à 12h00 / 13h00 à 16h30
Mardi
10h00 à 12h00 / 13h00 à 16h30



Friperie « Le Grenier »
Lundi, mercredi, jeudi et vendredi
9h00 à 17h00
Mardi
10h00 à 17h00

Le financement

Afin de nous permettre de maintenir et de poursuivre nos activités et nos programmes, nous avons recours à ces sources de financement :

- Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent (CISSS-BSL) ;
- Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent, installation Matane-CLSC;
- CRÉ du Bas-Saint-Laurent (Conférence régionale des éluEs) ;
- Secrétariat aux aînés du Québec ;
- APPUI Bas-Saint-Laurent ;
- Emploi-Services Québec ;
- Fondation J. Arthur Desjardins ;
- Centre d'Éducation des Adultes de la Commission scolaire des Monts-et-Marées.

Les fondations de l'organisme

Membres

Au 31 mars 2016, il y avait 315 membres et utilisateurs des services.

La carte de membre est de 15,00\$ annuellement. Elle permet de participer aux activités de l'organisme, de recevoir le journal mensuel. Elle offre également des rabais sur les achats à la friperie et un rabais sur le coût des repas communautaires.

Bénévolat

Cette année, 45 personnes bénévoles ont consacré plusieurs heures au Relais Santé. Elles ont contribué par :

- des chaînes téléphoniques ;
- de l'assistance au personnel lors des centres de jour, des repas communautaires et des activités spéciales ;
- de la décoration des lieux d'activités ;
- du tri et de la vente à la friperie ;
- la tenue de la bibliothèque et de la discothèque de la friperie ;
- le transport des membres.

Gala hommage aux bénévoles

Cette année, le Gala hommage aux bénévoles a eu lieu le mercredi 13 avril 2016. Le prix « Odilon Lapointe » a alors été remis à madame Gilberte Bérubé pour son implication depuis 5 ans au Relais Santé.



Sur la photo, de gauche à droite, mesdames Johanne Cayouette, Gilberte Bérubé et Anny Sergerie

Par la même occasion, a été soulignée, l'implication importante des membres conseil d'administration au cours de la dernière année.

Sur la photo, de gauche à droite, mesdames Marie-Anne Ouellet, France P.Caron, Diane Brunet et Rodrigue Albert



Partenaires du milieu

Ces partenaires nous apportent leur collaboration dans la réalisation de notre mission:

- Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent, installation Matane-CLSC;
- Centre d'éducation des adultes de la commission scolaire des Monts-et-Marées ;
- Centre d'action bénévole de la région de Matane (CAB) ;
- Transport collectif de la MRC de la Matanie

Concertation

Le Relais Santé est membre de diverses tables ou associations avec lesquelles des liens importants permettent d'œuvrer auprès des aînés :

- Table de concertation des aînés de la Matanie (TCAM) ;
- Corporation de développement communautaire (CDC, région de Matane) ;
- Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA) ;
- Comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés, région de Matane ;
- Regroupement des organismes communautaires du Pavillon de la Cité (ROC) ;
- Table régionale des organismes communautaires du Bas-Saint-Laurent (TROC) ;
- Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ).



La friperie « Le Grenier »

Nous contribuerons à la protection de l'environnement par la récupération et le recyclage d'articles de maison, de vêtements et divers autres articles. En effet, nous recueillons plus de 36 tonnes de marchandise. Nous y réalisons des activités de remise en valeur des matières textiles par la récupération et la revente de ces articles.



Notre friperie est une source de financement essentiel pour le Relais Santé.

« Le Grenier » est un comptoir vestimentaire qui sert à offrir des vêtements à faible prix à toute la population. Notre boutique jouit d'une belle réputation et rejoint une clientèle très variée. Les vêtements qui y sont offerts sont de grande qualité dont certains sont de marques signées.

En lien avec la mission, nous effectuons aussi plusieurs dépannages vestimentaires tout au long de l'année pour des personnes qui vivent des périodes difficiles.



Sur la photo, de gauche à droite, mesdames Andrée Michaud et Chantale Richard, employées de la boutique.

L'implication de bénévoles pour le tri et la vente est indispensable au bon fonctionnement de la friperie.

Au cours de l'année, l'acquisition de certains équipements a été faite dont une pesée et un système de vente informatisé. Ces outils permettent déjà une meilleure gestion de la friperie. Aussi la carte privilège a été haussée à 20,00\$.

Les programmes et les services

Centre de soutien aux proches aidants

Le Centre de soutien vise à apporter un support concret, adapté à la réalité des aidants. Il se veut un lieu d'information, d'échange, d'entraide, de référence et de reconnaissance ayant pour but de faciliter le mandat des personnes qui prennent soin d'un proche malade ou en perte d'autonomie. Il permet également aux proches aidants de se solidariser.



Programme « Coup de main 1 & 2 »

Le programme « Coup de main 1 & 2 » a été présenté de nouveau. Il y a eu 2 groupes ont été formés pour un total de 94 participations.

Rencontres des groupes de soutien

En 2015-2016, le Centre de soutien à Matane poursuit ses activités régulières dont 7 cafés-rencontres, 9 déjeuners-causeries et 3 repas des aidants.

Les cafés-rencontres se sont déroulés sous différents thèmes dont la gestion du stress, la reconnaissance, le lâcher-prise et à la rencontre de soi.

Les proches aidants se sont également réunis lors de déjeuners-causeries où se mélangent le rire, la bonne humeur, la tristesse et le partage d'expériences vécues.

Finalement, les proches aidants se sont regroupés pour partager lors de bon repas et ce, à 3 occasions dont le dîner de graduation en mai 2015 pour les personnes qui ont suivi la formation « Coup de main 1 & 2 ».

À la rencontre des proches aidants

L'APPUI Bas-Saint-Laurent a reconduit le projet « À la rencontre des proches aidants » pour la période du 1^{er} avril 2015 au 31 mars 2017.

Ce projet permet de dispenser les services du Centre de soutien aux proches aidants sur le territoire de la MRC de La Matanie dans les municipalités de Les Méchins et de Baie-des-Sables.

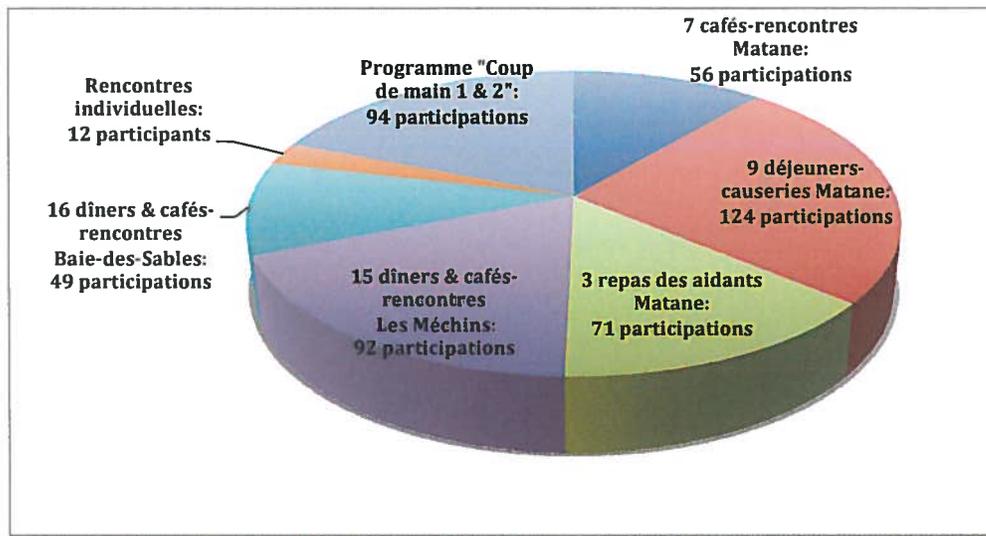


En 2015-2016, des activités similaires à celles du Centre de soutien de Matane y sont dispensés dont les

cafés-rencontres entrecroisés de dîners-causeries. L'esprit d'entraide se développe et des liens se tissent.

Un service d'écoute, d'aide, d'accompagnement et de référence a été disponible pour les proches aidants afin de les aider à répondre à leurs besoins plus spécifiques par le biais de rencontres individuelles.

Le principal obstacle demeure la difficulté à obtenir du répit afin que les proches aidants puissent participer en toute quiétude aux rencontres. Des projets seront soumis à cette fin.



Le Relais Santé est un leader en matière de proches aidants à Matane. Il envisage le devenir sur l'ensemble du territoire de la MRC de La Matanie.

Carrefour d'information pour aînés

Le Carrefour d'information pour aînés (CIA) a été fondé en 2007. Son mandat est de soutenir et aider les personnes de 50 ans et plus dans leurs démarches d'information et dans leurs recherches au sujet des différents programmes des gouvernements fédéral et provincial.

Ce service personnalisé permet de guider et d'accompagner les personnes pour le suivi de leur courrier et pour remplir des formulaires gouvernementaux.

Une année bien remplie et une croissance de la clientèle. Les demandes d'assistance et d'information ont connu une forte croissance en 2015-2016.

Bien des demandes touchent l'aide aux formulaires, la séparation involontaire lors du placement d'un conjoint, les crédits d'impôt pour les aidants naturels, l'allocation au logement et divers aspects du programme fédéral de la Sécurité de vieillesse.

En tout, 212 dossiers ont nécessité une recherche et une intervention ce qui représente une augmentation de 62% par rapport à l'année précédente. Fait à remarquer, les femmes sont 2 fois plus nombreuses que les hommes à utiliser nos

services (66 % contre 34%). Nous avons eu 117 participations aux séances d'information pour une croissance de 22% par rapport à l'an passé.

Au cours de la prochaine année, il faut se consacrer au recrutement d'accompagnateurs bénévoles qui pourront répondre aux demandes provenant des différentes municipalités de la MRC. Ces sentinelles pourront soit aider les aînés directement ou les diriger vers les services appropriés dont le Carrefour d'information pour aînés.

Travail de milieu

Le travail de milieu est un projet issu d'un partenariat entre le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, la MRC de La Matanie, le comité d'action pour contrer la maltraitance faite aux aînés et le CISSS région de Matane.

Le projet a débuté en juin 2015 et se terminera en mai 2016. Ce service est accessible sur l'ensemble du territoire de la MRC de la Matanie.

De la promotion a été faite auprès des organismes et des regroupements : clubs de 50 ans et plus, groupes de gym-cerveau, offices d'habitation des municipalités. S'est ajoutée une présence à des rencontres communautaires. Aussi, des articles ont paru dans différents journaux des localités.

C'est par sa proximité et la simplicité de l'action que la travailleuse de milieu établit une relation d'aide avec les personnes aînées. Différents événements surviennent tout au long de la vie qui font en sorte que les points de repère chez la personne deviennent confus et l'amènent à devenir vulnérable.

À la suite d'une demande, la travailleuse de milieu se rend auprès des personnes pour discuter de leur situation. Ainsi, elle peut avec elle entreprendre les démarches auprès des ressources du milieu et apporter un soutien. L'aîné peut agir et reprendre le contrôle sur sa vie et ainsi préserver son autonomie.

Relevé statistique de juin 2015 à mars 2016

Type de rencontre	Nombre de personnes rencontrées	Nombre de femmes	Nombre d'hommes
Individuelle	454	322	132
Groupe	604	Non disponible	Non disponible
Total	1058		

Des démarches sont entreprises afin de poursuivre le programme qui répond à un grand besoin dans la communauté.

Centre de jour communautaire

Le contrat de service du Centre intégré de santé et des services sociaux du Bas-Saint-Laurent (CISSS BSL) permet d'offrir un centre de jour communautaire d'une durée de 50 semaines par année à une fréquence d'une fois par semaine. Le nombre de participations varie selon les références reçues des intervenants du C.L.S.C. Le taux de participation pour les femmes est de 259 et pour les hommes de 111 pour l'année. Ce centre de jour a des objectifs thérapeutiques et de répit pour la clientèle.

Le nombre de référence par les intervenants du CLSC a été inférieur aux objectifs visés par le CISSS. En fait, 10% des participants ont été référés par le réseau de la santé. Les groupes de Matane et de Sainte-Félicité ont été complétés avec des clients provenant du Relais Santé afin de dynamiser les groupes.

« La Parlure » et « Les Hommes en action »

Le service « Alliance-Aînés » continue d'offrir son centre de jour communautaire pour les femmes, «La Parlure», et pour les hommes, «Les Hommes en action». Cette activité hebdomadaire accueille des personnes âgées vulnérables ou en perte d'autonomie et permet de contrer l'isolement.

La bonne humeur est toujours au rendez-vous. Les activités sont variées afin de répondre le plus adéquatement possible aux besoins et aux désirs de notre clientèle. « La Parlure » et « Les Hommes en action » sont rendus possibles grâce à la contribution financière du Centre d'éducation des adultes de la commission scolaire des Monts-et-Marées. L'activité s'échelonne de septembre à juin. Le nombre de participants pour les 2 groupes est de 20 personnes et plus par semaine.





Les cours sont offerts en collaboration avec
le Centre d'éducation des adultes.

Gym-Cerveau

Trou de mémoire, baisse des performances intellectuelles, oublis fréquents... Plus on avance en âge, plus on est sujet à ces effets.

En fait, dans la plupart des cas, une baisse des performances intellectuelles révèle simplement que le cerveau n'est pas assez sollicité. Le cerveau s'entretient. Des activités monotones, des occupations routinières mobilisent toujours les mêmes régions cérébrales, résultat : les autres s'endorment.

À tout âge, on peut rendre ses facultés intellectuelles plus performantes. Au-delà des exercices mnémotechniques parfois rébarbatifs, il existe des méthodes plus douces destinées à nous épanouir, à améliorer notre perception du réel et à développer notre créativité.

En effet, la stimulation intellectuelle contribue à préserver les capacités de réflexion et la mémoire. Joignez l'utile à l'agréable en faisant partie d'un groupe de gym-cerveau et faites travailler vos neurones avec un groupe enthousiaste.

Le Gym-Cerveau, c'est 6 groupes qui totalisent 128 participants.

Activité physique et hygiène de vie

Plusieurs considèrent que la détérioration de la condition physique n'est qu'une conséquence du vieillissement. En réalité, il a été démontré que :

- la détérioration de la condition physique est due, en partie, à l'inactivité physique chronique qui est souvent observée chez les personnes vieillissantes ;
- la pratique d'une activité physique adaptée est l'un des meilleurs moyens d'améliorer plusieurs aspects liés à la qualité de vie d'une personne âgée.

La flexibilité et la force musculaire sont indispensables à la mobilité. Elles permettent d'accomplir la majorité des tâches de base de la vie quotidienne. Ainsi, une personne qui s'efforcerait de maintenir ou de développer ces 2 composantes de la condition physique pourra demeurer autonome plus longtemps et ainsi éviter les chutes qui sont l'appréhension chez les personnes âgées.

L'activité physique, c'est 5 groupes qui totalisent 93 participants.

Activité physique douce

À tous les âges, la pratique régulière et adaptée d'activités physiques permet d'accroître la longévité et de conserver son autonomie plus longtemps. L'ampleur des bénéfices dépendra de plusieurs facteurs, particulièrement de la condition physique, de l'âge et du type d'activité.

L'important est de trouver une ou des activités qui tiennent compte de nos besoins, de nos goûts et de nos capacités. L'activité physique douce s'adresse à des aînés ayant des limitations ou des problèmes de santé. Il est toujours recommandé de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique, quel qu'il soit.

L'activité physique douce, c'est un groupe de 17 participants.

Création littéraire

Explorer votre imaginaire. Utiliser votre créativité. Expérimenter différents procédés propres à la création littéraire. Créer de toutes pièces des textes littéraires de qualité. Voilà le rendez-vous auquel le groupe en création littéraire vous convie. Une activité qui vous donnera des outils pour utiliser le langage comme matériau d'expression. L'objectif de ce programme est d'améliorer la concentration et la mémoire, d'accroître la précision de la pensée et de la structure des textes. La valorisation alors ressentie permet de générer une grande satisfaction et favorise la socialisation et les échanges verbaux et amicaux.

La Création littéraire c'est un groupe de 17 participants.

Journal mensuel

La Sagesse
en action

Notre journal mensuel permet de maintenir un canal de communication entre le Relais Santé, ses membres et les organismes du milieu. Il y a eu 9 parutions de septembre à mai.

Au cours de la dernière année, environ 525 exemplaires de notre journal sont distribués mensuellement.

Au cours de l'année, afin de diminuer les coûts d'impression, la couleur a été délaissée. Aussi, dans le même ordre d'idée, à compter de septembre, sera abolie l'expédition par courrier.

Relevé de distribution mensuelle du journal

Destinataire	De main à main	Internet	Courrier	Total
Particuliers et membres	295	85	73	453
Associations	0	72	0	72
Total	295	157	73	525

Repas communautaires

Ces rassemblements répondent à notre mission de briser l'isolement des aînés. À chaque repas, nous prenons soin d'adapter la décoration des tables et de la salle lors des différentes occasions soulignées au cours de l'année.

Nous assistons à de très beaux moments de partage. Nous sommes témoins des sourires qui se dessinent sur les visages des participants.

Cette année, 10 repas communautaires ont été offerts pour une participation moyenne de 45 personnes. C'est l'entreprise « Le Blé d'Or » qui a continué à assurer le service de traiteur. Le coût des repas a été augmenté à 12,00\$ pour les membres et 15,00\$ pour les invités. Le repas qui a lieu à l'heure du dîner a été remis au dernier samedi du mois.



Les bénévoles sont fidèles au poste et sont essentiels dans le maintien de cette activité. Chaque mois, nous offrons des prix de présence aux participants. Nous soulignons les anniversaires du mois en offrant un certificat pour un repas gratuit à l'un de nos fêtés.

Sur la photo, monsieur Alexis Desjardins et madame Roselle Perron élus couple royal lors de la fête des Rois soulignée le 23 janvier 2016.

Autres services aux membres

Service de secrétariat

L'organisme offre aux membres le service de photocopie, d'impression et de télécopie de documents.

Location de salles

Les membres et organismes du milieu ont la possibilité de louer la salle de conférence et la salle communautaire.

Cantine

Les participants aux différentes activités ont accès à la cantine pour le café, thé, tisane pour la collation pendant les pauses.

La conclusion / Les projets à venir

Comme l'année qui vient de s'écouler, la prochaine année en sera une de dur labeur. En effet, il faudra poursuivre les démarches entreprises entre autres :

- la recherche d'un nouvel emplacement;
- un plan d'aménagement pour le nouveau site;
- le déménagement lui-même ;
- la continuation de la restructuration de l'organisme ;
- l'embauche d'un nouveau directeur général ;
- la poursuite de la consolidation financière de l'organisme.

La prochaine année en sera une cruciale pour assurer la pérennité de l'organisme du centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane. Nous espérons également être en mesure d'augmenter le taux de fréquentation du centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane dans le milieu de la MRC de La Matanie.



**Les mains se croisent et des liens
se tissent !**

