

Ateliers hebdomadaires

Gym-Cerveau

Activités intellectuelles permettant de stimuler la mémoire par des exercices divertissants et très enrichissants.

Création littéraire

Apprendre comment construire un récit, raffiner vos poèmes, écrire une nouvelle ou un conte, développer des personnages de roman, écrire une autobiographie et présenter un manuscrit à un éditeur.

Activités physiques

Pratiquer des exercices à la fois efficaces et sécuritaires tout en apprenant des trucs concernant la santé.

Activités mensuelles

Conférences et café

Conférences, formations et discussions de groupe sur divers sujets.

Repas communautaires

Occasion pour se retrouver, échanger et s'amuser entre amis. Les repas sont offerts le dernier samedi de chaque mois.

Friperie « Le Grenier »



La friperie « Le Grenier » est un projet d'économie sociale voué à la revalorisation du textile. Elle a été mise sur pied afin de financer les activités du centre. La friperie recueille les dons en textile, les livres, la vaisselle, les bibelots et cadres, les jouets et autres petits objets. Elle revend les vêtements, meuble et objets en bon état.

De 9 h 00 à 17 h 00

et

Samedi de 9:30 à 16h30



Centre communautaire pour aînés relais santé Matane

807 avenue du Phare Est
Matane (Québec) G4W 1A9
Téléphone: 418-566-2649
Télécopieur: 418-562-8707

Courriel: relaisante@globetrotter.net

Ouvert du lundi au vendredi

De 8:30 à 16h30



La Sagesse en action!

La sagesse en action est un réseau d'aide et d'entraide « par et pour » des aînés. Ces sages mettent à contribution leur savoir, leur expertise et leur expérience! Avec nos différents projets qui visent leur implication sociale dans le milieu, ces aînés sont valorisés dans notre communauté.

Mission

Le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane est un milieu de vie permettant de briser l'isolement des aînés et des proches aidants en leur offrant des services répondant à leur 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'habilités fonctionnelles et sociales.

Clientèle visée

L'organisme s'adresse à toutes les personnes âgées de 50 ans et plus.



Carte de membre privilège

L'adhésion est valide pour l'année civile en cours et est renouvelable en septembre de chaque année. La cotisation est de 20,00\$. Profitez ainsi des avantages réservés aux membres.

Services offerts

Relais Santé offre un accueil personnalisé et propose un éventail d'activités enrichissantes afin de permettre le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie. Que vous participiez ou non à une activité, vous pouvez venir nous visiter en tout temps.

- ◆ Accueil personnalisé;
- ◆ Écoute et référence;
- ◆ Service de télécopie et de photocopies

Proches aidants

Clientèle visée



Toute personne qui, à titre non professionnel et sans rémunération, s'occupe de façon soutenue d'un proche en lui offrant un soutien émotif, en lui prodiguant des soins ou en lui rendant des services divers destinés à compenser ses incapacités.

fonctionnement

Les proches aidants sont invités à se présenter au Centre de soutien (Centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane) pour s'inscrire afin de recevoir des services.

Le Centre de soutien se charge de renseigner les membres, par téléphone, par courriel ou par courrier, en ce qui concerne les activités à venir.

Activités proposées

- Ateliers de groupe
- Conférences
- Formations
- Déjeuners causeries
- Cafés rencontres
- Repas animés

Services

- Accueil personnalisé et accompagnement
- Documentation et références

Travailleur de milieu

Le travailleur de milieu a pour mission de repérer les personnes aînées vulnérables ou isolées socialement afin de les rejoindre, les soutenir et les référer au besoin vers les ressources appropriées.

Carrefour d'information pour aînés

Service d'accompagnement personnalisé qui vise à faciliter le repérage et la compréhension des différents formulaires gouvernementaux. Il comprend un centre de documentation et un poste informatique avec Internet.